


Accessions
412.342
Shelf No.
5809a.65
FOUNDED 1852
SICUT PATRIBUS SIT DEUS NOBIS
BOSTONIA
CONDITA A.D.
1630.
CIVITATIS REGIMINE DONATA A.D. 1822.
BOSTON PUBLIC LIBRARY
Received. Apr. 13, 1888.



BIBLIOTHÈQUE SCIENTIFIQUE CONTEMPORAINE

NERVOSISME

ET

NÉVROSES

TRAVAUX DU MÊME AUTEUR

Magnétisme et hypnotisme. Exposé des phénomènes observés pendant le sommeil nerveux provoqué, au point de vue clinique, psychologique, thérapeutique et médico-légal, avec un résumé historique du magnétisme animal. *Deuxième édition.* 1 vol. in-18 jésus, 358 p., avec 28 fig. Paris, J. B. Baillière et fils, 1887. (*Bibliothèque scientifique contemporaine.*)

Recherches sur la période de début de la paralysie générale, 1873. (Thèse récompensée par la Faculté de médecine Paris.)

Etude clinique de la Lypémanie stupide. (Annales médico-psychologiques, 1873.) Travail couronné par la société médico-psychologique. (Prix Esquiriol, médaille d'or.)

Alcoolisme et délire de persécutions, 1875. — *Contribution à l'étude de la tuberculose chez les aliénés*, 1876. — *Observation de catalepsie chez un hypocondriaque persécuté*, 1877. — *Paralysie générale et aphasie*, 1878. — *Emploi de la métallothérapie dans un cas d'hystérie convulsive et vésanique*, 1880. — *De la démence paralytique dans ses rapports avec l'athérome et le ramollissement jaune*, 1882. — *Des dégénérescences psycho-cérébrales dans les milieux ruraux*, 1884. — *Des perversions sexuelles chez les persécutés*, 1886. (Annales médico-psychologiques, 1875-1886.)

Du rôle des lésions cardiaques chez les aliénés. (Marseille médical, 1880.)

Des causes de la paralysie générale chez la femme. — *Observations pour servir à l'étude des localisations cérébrales.* — *Observations d'alcoolisme par le vin de quinquina* (Recueil des actes du comité médical des Bouches-du-Rhône, 1879-1880.)

IMPRIMERIE ÉMILE COLIN, A SAINT-GERMAIN

NERVOSISME

ET

NÉVROSES

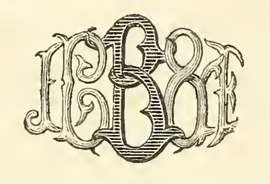
HYGIÈNE

DES ÉNERVÉS ET DES NÉVROPATHES

PAR

LE Dr A. CULLERRE

Membre correspondant de la Société médico-psychologique



PARIS

LIBRAIRIE J.-B. BAILLIÈRE ET FILS

19, RUE HAUTEFEUILLE, près du boulevard Saint-Germain

—

1887

PRÉFACE

L'extrême fréquence des désordres du système nerveux à l'époque actuelle est un fait reconnu de tous. Mais d'où vient le mal? Comment l'éviter? Bien des gens, intéressés pourtant à voir clair dans leurs propres souffrances, se posent ces questions sans pouvoir les résoudre.

C'est pour eux que nous avons écrit ce livre.

Envisageant chacune des grandes questions de l'hygiène au point de vue exclusif du système nerveux, nous les avons traitées en autant de chapitres, dont nous nous sommes efforcé de rendre la lecture facile, sans toutefois négliger rien d'essentiel.

A côté des préceptes purs de l'hygiène, qui forment comme le fonds classique de

notre travail, ont trouvé place diverses considérations de pathologie générale, de neurologie et de psychologie morbide. C'est ainsi qu'à propos du *tempérament nerveux*, nous avons étudié les liens qui rattachent entre elles les diverses maladies chroniques ; qu'en divers endroits nous avons été amené à tracer à grands traits l'esquisse des influences nocives de la civilisation sur le système nerveux; qu'au sujet des *boissons*, des *excitants,* des *sens*, des *fonctions sexuelles*, nous avons fait de rapides exposés des dernières conquêtes de la science au sujet des déviations morbides des appétits, des aberrations sensorielles ou psychiques, telles que la dipsomanie, les diverses sortes d'ivrognerie, la morphiomanie, la crainte des contacts, l'agoraphobie et la claustraphobie, les perversions sexuelles, etc... ; autant de questions qui se rattachent étroitement à l'hygiène du système nerveux, qui en justifient l'étude et les applications, et qui, en servant en quelque sorte d'illustration à une matière monotone et parfois aride, en accroîtront considérablement l'intérêt pour le lecteur.

En offrant ce livre aux *névropathes* — ce mot n'a pas encore acquis officiellement droit de cité dans la langue française, mais tout le monde l'entend et s'en sert parce qu'il est expressif et répond à un véritable besoin — nous avons l'espoir qu'ils y puiseront quelques enseignements profitables à leur santé.

En outre, les praticiens qui ne se livrent pas d'une manière exclusive à l'étude des maladies nerveuses y trouveront réunies des notions jusqu'ici éparses dans les traités ou les recueils périodiques spéciaux; notions qui, bien que présentées sous une forme simple et familière, pourront leur être de quelque utilité auprès de leurs clients atteints de ces mille désordres névropathiques qui font le désespoir des médecins non moins que des malades.

A. CULLERRE.

15 février 1887.

NERVOSISME

ET

NÉVROSES

CHAPITRE PREMIER

LE TEMPÉRAMENT NERVEUX

I

FRÉQUENCE ACTUELLE DES TROUBLES DU SYSTÈME NERVEUX

La maladie du siècle. — Les troubles du système nerveux sont devenus tellement prédominants à notre époque qu'ils en sont comme la caractéristique maladive. Nos pères avaient trop de sang, toutes leurs maladies réclamaient la lancette; nous, nous avons trop de nerfs, notre sang appauvri ne parvient plus à les modérer, et ils sont toujours prêts à faire explosion

aussi bien dans l'état de santé que dans l'état de maladie. Cette transformation radicale dans la constitution des individus n'a pas échappé à l'observation du vulgaire qui, toujours enclin à l'exagération, et se passant volontiers des ordonnances du médecin, abuse maintenant des toniques et des excitants de toute espèce, comme jadis il abusait des émollients et de la saignée.

Ces modifications de la santé publique ne sont pas fortuites : elles sont le résultat des profonds changements survenus dans les conditions de l'existence. A la vie paisible, régulière, pondérée qu'on menait autrefois a succédé une existence accidentée, emportée, fiévreuse. Jadis, la tradition et les lois, en parquant les hommes dans des castes fermées, imposaient des bornes à leur activité, contenaient dans d'étroites limites leurs désirs et leurs appétits, et les poussaient tout naturellement dans la voie tracée par leurs ancêtres. Ils y entraient avec la certitude de la parcourir sans encombre, partant sans grand effort. Aujourd'hui que les barrières sociales sont abaissées, un horizon immense s'ouvre à toutes les ambitions, à toutes les énergies : la science, les honneurs, le pouvoir, la richesse sont des buts accessibles à tous. Mais en même temps les obstacles se sont accumulés, la concurrence s'est déchaînée, de telle sorte que la vie est devenue une lutte acharnée où les moins doués succombent, où les mieux partagés s'épuisent en efforts surhumains. La caravane qui s'enfonce dans le désert

laisse derrière elle d'autant plus de cadavres qu'elle s'éloigne davantage de son point de départ : ainsi la société moderne, à mesure qu'elle avance dans la voie du progrès, sème son chemin d'épaves de plus en plus nombreuses, tristes victimes des névroses et des psychopathies.

Notre siècle est le siècle du mouvement accéléré. La modeste diligence qui cheminait à petites journées sur les routes royales du bon vieux temps était l'image fidèle de la vie d'alors ; comme le train-éclair qui fait cent kilomètres à l'heure est le symbole de notre vie à toute vapeur. Nous sommes dans une effervescence perpétuelle ; notre système nerveux demeure dans un état de tension qui ne se relâche jamais. L'encombrement des carrières, la difficulté de plus en plus grande d'arriver, nous obligent dès le jeune âge à surmener notre cerveau encore imparfaitement développé (1) ; plus tard nous soutenons ses forces défaillantes par l'usage de nombreux excitants artificiels : c'est une machine dont on charge les soupapes, au risque de la faire éclater ; et de fait, elle éclate souvent. Nos sens constamment tenus en éveil par les impressions sans cesse renaissantes du milieu moderne réclament à leur tour, à mesure qu'ils se blasent et s'émoussent, des excitations de plus en plus fortes ; de là un appétit de jouissances d'autant plus exagéré que le sys-

(1) Voy. Lagneau, *Le surmenage intellectuel*. (*Ann. d'hyg.*, 1886. Tome XVI, p. 274.)

tème nerveux est déjà plus déséquilibré, et des excès de tout genre auxquels il ne tarde pas à succomber tout à fait.

Ainsi, nous ne vivons pas seulement trop vite, mais encore nous vivons trop. Un homme de nos jours, à peine arrivé à l'âge mûr, n'a pas seulement développé plus d'efforts, accompli plus de travaux, soutenu plus de luttes qu'un vieillard d'autrefois ; plus que lui encore il a goûté des plaisirs, subi des vicissitudes, éprouvé des peines et des chagrins. La vie moderne ressemble à un kaléidoscope : aux ascensions soudaines succèdent de désastreux plongeons, et tel qui avait gravi le faîte des honneurs ne tarde pas à retomber dans une obscurité profonde. Les fortunes se font et se défont avec une étonnante rapidité; du jour au lendemain on voit le pauvre devenir riche, le riche retomber dans la misère. Ces contrastes heurtés, ce manque de transition entre les phases successives de l'existence, ces brusques passages d'une condition à une autre sont une nouvelle et puissante cause de détraquement pour le système nerveux qui n'est pas et ne peut pas être préparé à de telles secousses.

Les modifications subites et radicales des conditions de l'existence ne sont pas seulement fatales aux individus, mais à des classes entières. La population rurale émigre vers les grandes villes, croyant y trouver, avec un labeur moins rude, plus de bien-être et plus de jouissances. Ce qu'elle y rencontre, en réalité, c'est une lutte pour l'existence bien autrement

sévère qu'à la campagne, des privations plus rigoureuses, des tentations plus pressantes, des excès plus dangereux. L'alcoolisme et la misère sont deux ennemis sous lesquels succombe trop souvent le système nerveux du paysan devenu citadin.

Malgré quelques misères plus profondes et plus noires qu'autrefois, le niveau général du bien-être et du confortable ne s'en est pas moins élevé. Du haut en bas de l'échelle sociale, la vie matérielle est devenue plus facile, plus douce, plus efféminée. Mais l'excès du bien-être amollit; il aiguise la sensibilité d'une façon maladive, et l'organisme devient si impressionnable que les fonctions physiologiques elles-mêmes ne peuvent plus s'accomplir sans éveiller des malaises douloureux et de réelles souffrances. A notre époque plus qu'à aucune autre, la menstruation, la grossesse, l'accouchement, la lactation, pour ne parler que des fonctions spéciales à la femme, sont devenus autant d'occasions de troubles nerveux et même de véritables névroses. « Les femmes, disait déjà au siècle dernier Jean-Jacques Rousseau, ont cessé d'être mères; elles ne le seront plus ; elles ne veulent plus l'être. » Aujourd'hui il ajouterait : « elles ne le peuvent plus. »

Enfin, l'émancipation de l'esprit, la liberté absolue de penser, qui est le plus grand bienfait dont puisse se recommander l'époque actuelle auprès des gens d'élite, est un fardeau souvent trop lourd pour ceux dont l'intelligence manque de vigueur ou dont la culture est insuffisante.

De là une désorientation complète qui jette tant de cerveaux dans l'affolement, dans l'absurdité, l'incohérence, les fanatismes, et finalement dans les névroses et la folie. De là encore pour bien des esprits qui se sentent pris de regrets au souvenir des traditions, des idées et des croyances du passé, dont la pensée moderne a fait table rase, un sentiment de découragement, de lassitude, de dégoût, et une tendance irrésistible au pessimisme. Je ne sais qui, déjà, en a fait la remarque : notre caractère national est en train de subir des modifications profondes ; nous devenons mélancoliques.

Les névroses d'autrefois et les névroses d'aujourd'hui. — Est-ce à dire que les névroses soient l'apanage exclusif de notre époque et que nos aïeux aient vécu l'âge d'or du système nerveux ? Ce serait une étrange méprise. Il suffit de rappeler qu'au XVIe siècle, on comptait en France par centaines de mille les individus atteints d'hystérie, d'hallucinations, de convulsions, de folie. Les terribles épidémies de sorcellerie, d'hystéro-démonopathie, de lycanthropie, de vampirisme, de théomanie, d'extase, de tarentisme qui désolèrent le moyen âge (1) viendraient encore nous dissuader d'une pareille erreur. Je ne sais trop si malgré nos innombrables misères, nous ne devons pas encore nous estimer privilégiés, et nous féliciter de la bénignité de nos névroses comparées à celles

(1) Voy. Calmeil, *De la folie sous le point de vue historique et judiciaire*. Paris, 1845.

d'autrefois. Les fléaux que l'ignorance, la peur et la superstition aidées des redoutables effets de la contagion morale ont déchaînés sur nos ancêtres, jamais les écarts de l'esprit moderne, jamais notre vie agitée, nos excès de travail et de jouissances ne parviendront à les provoquer.

Mais quelque fréquentes qu'elles fussent, ces névropathies du temps passé étaient encore exceptionnelles. Elles étaient terribles mais isolées; ne frappaient que quelques individus et épargnaient le reste. Tout au contraire celles du temps présent sont plus bénignes, mais plus répandues; ce qu'elles ont perdu en violence, elles l'ont gagné en diffusion. Elles se sont tellement infiltrées dans les nerfs des générations actuelles qu'elles en ont modifié le tempérament, et que les névropathes s'appellent légion. Leurs manifestations sont plus discrètes, plus mobiles, plus insaisissables; elles se présentent sous des formes innombrables. Elles ne compliquent pas seulement les états maladifs, mais encore accompagnent souvent les actes physiologiques de l'organisme, et deviennent comme une manifestation normale de la manière d'être de l'individu. Aussi parle-t-on volontiers des troubles nerveux qu'on éprouve; on en plaisante, on en rit quelquefois. Quand on en est exempt, on en prévoit l'arrivée avec une certaine insouciance, et on continue à ne rien faire pour les éviter. On se dit, après tout, que ce ne sera pas grave; qu'un peu de repos, un voyage, une saison d'eaux en auront raison. On s'illusionne souvent; les maux de nerfs ne sont pas toujours bé-

nins et ne lâchent pas facilement leur proie; notre époque d'ailleurs en a vu naître un terrible, autrefois inconnu. Cette maladie du système nerveux, qui devient de plus en plus fréquente, qui saisit brutalement sa victime en pleine force, en plein épanouissement de ses talents et de son intelligence, et qui en quelques mois la jette, pour y mourir, sur un lit de gâteux, c'est la paralysie générale. Elle décime surtout les plus forts, les plus robustes ; ceux qui, confiants dans l'excellence de leur constitution, surmènent leur système nerveux et, faisant à la fois excès de travail et de plaisirs, usent, comme on dit vulgairement, la chandelle par les deux bouts. Pour ceux-là, la crainte de Charenton devrait être le commencement de la sagesse.

II

LE TEMPÉRAMENT NERVEUX

Ce que c'est qu'un tempérament. — Malgré la multiplicité des causes susceptibles d'engendrer des désordres des fonctions nerveuses, ne devient pas névropathe qui veut. Il faut encore une certaine disposition naturelle ou acquise en vertu de laquelle les organes de l'innervation ont, de préférence aux autres systèmes organiques, une tendance à réagir à l'occasion des fonctions normales de l'économie, ou contre les causes de détérioration qui la mena-

cent. I faut, en un mot, être doué de ce qu'on appelle le *tempérament nerveux*.

Si l'on eût demandé à un médecin du siècle passé ce que c'est qu'un tempérament, il n'eût pas été embarrassé pour répondre et eût imperturbablement servi quelque belle définition toute prête : un médecin de notre temps est moins à son aise, car plus elle progresse, et plus la science devient réservée, hésitante, au point de vue des dogmes et des doctrines; plus elle sent qu'en ce qui touche l'essence même des choses, il lui est difficile d'approcher de la vérité. C'est qu'en effet la question des tempéraments touche aux plus hautes questions de philosophie médicale. Parler du tempérament de quelqu'un, c'est exprimer une idée qui soulève les problèmes les plus ardus : c'est, d'une part, porter un jugement sur le mythe du péché originel ; de l'autre, c'est en quelque sorte tirer un horoscope. Voilà pourquoi la science hésite et semble vouloir supprimer l'antique notion des tempéraments.

Cependant, on ne peut nier qu'il n'existe des variétés de la santé, des diversités de proportion et d'activité entre les parties du corps, des différences individuelles dans le mode de fonctionnement de l'économie.

Il est des hommes forts, richement musclés, sanguins, à la mine fleurie; d'autres grêles, blêmes, aux traits mobiles, aux mouvements brusques et saccadés ; d'autres encore aux membres gros, à la face pâle et bouffie, aux mouvements lents et paresseux. Quelque différents

qu'ils soient, ces hommes peuvent être également bien portants, mais ils ne réagiront pas de même vis-à-vis des influences extérieures ; ils ne sont pas menacés des mêmes maladies, et si quelque cause morbifique les atteint en même temps, leur affection ne présentera ni la même marche, ni les mêmes symptômes.

Caractères du tempérament nerveux. — A quels signes reconnaît-on donc le tempérament nerveux ?

Il est possible qu'aucun signe extérieur n'en révèle l'existence. Il peut exister avec les constitutions, les états de santé les plus divers. On voit par exemple des gens robustes, sanguins, doués d'une grande force et d'une énergie à toute épreuve devenir névropathes, mais c'est assez rare pour qu'on s'en étonne chaque fois que cela arrive. Il est plus ordinaire de rencontrer chez ces derniers des maladies aiguës et des inflammations ; et quand leur système nerveux est atteint, c'est plutôt dans sa substance que dans son dynamisme. D'habitude, qui dit nerveux, dit quelqu'un de faible, de mobile, d'efféminé ; et ce type créé par l'observation de tous les jours et de tout le monde est assez juste. Quand un auteur dramatique veut nous présenter une virago ridicule, il lui donne des vapeurs, et ce contraste nous fait rire, parce qu'il choque nos idées. Il en serait de même d'un cuirassier qu'on nous dépeindrait prompt à la syncope ; cela nous paraîtrait une imagination saugrenue.

« Pour peu que l'on ait exercé son regard

médical dans le monde ou sur le théâtre des hôpitaux, dit Michel Lévy, on a remarqué bientôt, entre les types variés d'organisation qui s'y pressent, des individus à taille médiocre, à visage expressif et mobile, à la fibre grêle et vibratile, aux proportions exiguës, au ton blafard ou terreux de la peau qui va parfois jusqu'à revêtir une teinte jaunâtre ; presque toujours leur œil est vif, leur front haut, et tout leur crâne disproportionné par son volume avec l'étendue de la face. Si on les observe en action, leurs mouvements sont brusques, saccadés, d'une énergie qui contraste avec leur maigreur ou la mollesse du tissu musculaire; cette pétulance alterne avec une sorte d'indolence et d'affaissement. Si on les touche, leur peau ne procure pas au contact la sensation douce et halitueuse qui caractérise la chaleur cutanée du tempérament sanguin; elle est d'une chaleur âcre, et comme mordicante. A cet ensemble de traits extérieurs, comment méconnaître les exemplaires flagrants du tempérament nerveux ? » (1).

Variétés. — Comme nous l'avons dit précédemment, toutes les personnes nerveuses ne répondent pas au type dont nous venons de rapporter la savante description, et en voici les raisons.

D'abord, il existe des tempéraments mixtes ; le nerveux s'unit assez fréquemment au sanguin chez l'homme, au lymphatique chez la femme;

(1) Michel Lévy, *Traité d'hyg. publique et privée*, 6e édit. Paris, 1879.

et les caractères de ces deux derniers peuvent être assez prédominants pour voiler complètement ceux de leur associé. Ces cas sont excessivement communs, et c'est un peu ce qui donne quelque apparence de raison à ceux qui professent un complet scepticisme au sujet de l'existence des tempéraments tranchés.

Ensuite, les différences individuelles qui constituent le tempérament ne sont pas toujours d'origine congénitale. Dans certains cas elles peuvent être acquises et être le résultat d'influences dont l'action longtemps prolongée détermine des modifications durables de l'organisme. Ainsi le fonctionnement exagéré du cerveau et des nerfs, les ébranlements incessants et longtemps continués du système cérébro-spinal peuvent créer artificiellement une nervosité excessive, et c'est à ce mécanisme que nous devons certainement à notre époque la prédominance si marquée du tempérament nerveux. Ce tempérament ainsi acquis peut se transmettre par la génération et contribuer à son tour à la diffusion progressive de la prédisposition aux troubles du système nerveux.

Cette action des causes extérieures sur le tempérament ne s'exerce pas nécessairement dans un sens nuisible. Elle est heureusement mise à profit par l'hygiène qui, en imprimant une direction donnée à l'organisme, parvient à en modifier avantageusement les tendances morbides et à transformer dans une certaine mesure la manière d'être de l'individu. C'est ainsi que la prédominance exagérée du système

nerveux peut être dans beaucoup de cas heureusement combattue et souvent neutralisée, sinon anéantie. L'action de l'hygiène est surtout puissante sur le tempérament nerveux acquis; elle est moins efficace contre le tempérament nerveux primordial qui prend son origine dans les influences de l'hérédité accumulées de génération en génération.

III

ORIGINES DU TEMPÉRAMENT NERVEUX

Parenté des névroses et des autres maladies chroniques. — Celui qui se reconnaîtra dans le portrait que nous avons donné de l'homme doué d'une prédominance native du système nerveux, ne se trouvera sans doute pas satisfait d'avoir acquis cette notion d'ailleurs incomplète; il cherchera peut-être à pousser plus loin ses investigations, et fouillera dans ce but les archives pathologiques de sa famille. Il peut se faire que ce soit en vain. Ni son père ni sa mère n'étaient d'une nervosité excessive; à peine sa mère avait-elle, dans les circonstances critiques de la vie, quelques crises de nerfs comme en ont toutes les femmes, ce qui ne tire pas à conséquence. Il a peut-être des frères et des sœurs, — pas beaucoup; — mais enfin, il en a, et ils ne sont point, comme lui, prédisposés aux névropathies. Pourquoi lui seul,

peut-être, de sa famille, est-il marqué au front pour le supplice des nerfs, comme une victime expiatoire ? Telle sera la question qu'il se posera vainement sans doute, et à laquelle nous allons essayer de répondre.

Il peut arriver, en effet, que le névropathe n'ait pas pour ancêtre des névropathes ; que, le premier de sa famille, il soit frappé de cette forme spéciale des maladies chroniques ; en un mot, qu'il commence une série, car s'il est plus général de voir les névroses succéder aux névroses à travers les générations, on n'est pas névropathe de père en fils de toute antiquité, et les ancêtres du premier névropathe ont nécessairement été exempts de désordres du système nerveux. Hé bien, que celui-là étudie de nouveau l'histoire de sa famille ; qu'il note au passage les maladies ou les indispositions dont ont pu souffrir ses parents, et voici ce qu'il découvrira :

Son père avait la goutte, ou bien le diabète, ou encore des rhumatismes.

Sa mère était sujette aux coliques hépatiques, ou atteinte d'obésité, à moins qu'elle n'ait eu des arthrites noueuses des mains, ou des éruptions cutanées.

Parmi ses aïeux il en trouvera qui auront souffert des mêmes désordres de la santé, qui auront eu la pierre, la gravelle, des hémorrhoïdes, de l'asthme, la migraine, des névralgies...

Nous voici en contact ; qu'il ajoute à toutes ces modalités pathologiques ses propres ten-

dances névropathiques, et notre observateur aura fermé le cercle où viennent se rencontrer toutes ces maladies réunies entre elles par un lien évident de parenté morbide.

Arthritisme. — C'est en effet une chose à peu près démontrée aujourd'hui que toutes ces affections chroniques sont un peu de la même famille; elles naissent sous l'influence des mêmes causes, ou plutôt du même concours de circonstances, qui presque toutes sont des infractions aux lois de l'hygiène. Il est à peine besoin de faire remarquer ce qu'a d'artificiel l'existence de l'homme civilisé. Tous ses soins se portent à se procurer le bien-être, à éviter la douleur, l'épuisement, la fatigue. Il est doué de muscles puissants, et tous ses efforts tendent à s'en servir le moins possible. Beaucoup d'hommes et presque toutes les femmes passent leur vie dans une immobilité forcée, dans l'atmosphère confinée des bureaux, des ateliers ou des appartements, conditions qui s'opposent à l'opération normale des combustions organiques. Nous pourrions satisfaire notre faim avec quelques aliments simples; nous varions les mets à l'infini, nous les soumettons à des préparations innombrables, et en même temps que des jouissances du goût, nous nous procurons une stimulation factice de l'appétit qui nous pousse à des excès de nourriture. De ces causes et de quelques autres encore, il résulte une surabondance de matériaux nutritifs qui, faute d'emploi, encombre l'organisme, en encrasse les rouages, y jette le trouble et provoque les désordres de la

santé dont nous avons parlé plus haut. Ces affections, tirant leur nom des plus importantes et des plus tranchées d'entre elles, la goutte et le rhumatisme, ont reçu le nom de *maladies arthritiques*, ou sont englobées dans l'expression synthétique et abstraite d'*Arthritisme.*

Ainsi l'économie prend peu à peu l'habitude d'un fonctionnement vicieux qui finit par passer à l'état constitutionnel, par devenir une seconde nature. Il peut bien se faire que, dans le principe, ces troubles des fonctions organiques soient légers, ne dépassent pas les limites d'un simple inconvénient compatible avec un état général passable, mais cet état n'est déjà plus la santé ; peu à peu il entraîne des modifications dans les profondeurs intimes de l'être, et jusque dans les mystérieuses fonctions de la reproduction. Les caractères défectueux ainsi acquis peuvent en effet se transmettre par la génération soit d'une façon similaire, soit plus souvent en se transformant, conformément aux lois qui régissent l'hérédité morbide ; car ce qui se transmet, ce n'est pas la maladie elle-même, mais une tendance vicieuse de la nutrition dont les effets peuvent se manifester sous de nombreux aspects morbides. C'est ainsi que dans une génération on verra apparaître la goutte, le diabète, le nervosisme ; dans la suivante se manifesteront les névropathies, la lithiase biliaire, la gravelle, la dyspepsie, les éruptions cutanées, les hémorrhoïdes ; dans une autre enfin, l'obésité, la folie, les spasmes, les névralgies, la chorée... Plus le trouble de la nutrition s'enracine, et plus les

désordres nerveux deviennent graves et fréquents. Si rien ne vient s'opposer à la marche progressive des déviations nutritives, la race s'abâtardit et finit par s'éteindre dans les dégénérescences, dans les infirmités, les malformations, l'imbécillité, l'idiotie et enfin dans la stérilité (1).

Les névroses, assurément, ne sont pas l'apanage des privilégiés de ce monde, comme pourraient le faire supposer quelques-unes des explications précédentes ; toutefois c'est beaucoup plus rarement qu'on les rencontre chez les gens qui vivent d'une façon moins éloignée des conditions naturelles de l'existence (2). Dans ce cas on constate que l'absence absolue de bien-être a des conséquences analogues à l'excès de confortable. Une alimentation insuffisante, une hygiène trop mauvaise, l'influence morale de la misère, les passions dépressives produisent un alanguissement de toutes les fonctions, entravent les échanges et déterminent à la longue tous les effets d'une nutrition défectueuse.

Les anciens disaient que le sang est le régulateur des nerfs; nous pourrions dire à notre tour que les humeurs viciées troublent les fonc-

(1) Voy. Ch. Bouchard, *Maladies par ralentissement de la nutrition*. Paris, 1885. — Ch. Féré, *La famille névropathique*. (*Arch. de neurol.*)

(2) La population rurale n'est pas à l'abri des névroses ni des dégénérescences, comme je l'ai moi-même démontré. (*Ann. méd. psychol.*, 1884.) Mais il est certain que les manifestations légères et protéiformes de la névropathie qui pullulent dans les villes parmi les classes aisées de la société y sont à peu près inconnues, surtout chez l'homme.

tions nerveuses. Nous savons quels épouvantables effets produit sur le système nerveux un sang qui charrie un poison accidentellement introduit dans l'organisme. Quand le sang charrie d'une façon continue les poisons provenant d'un vice nutritif, les déchets incomplètement brûlés de l'organisme, comment ne se produirait-il pas des accidents nerveux ?

Herpétisme. — Les affections comprises dans le terme générique d'*arthritisme* ont une tendance à s'isoler par petits groupes qui se manifestent soit successivement chez le même individu, soit isolément chez les divers membres d'une même famille. Récemment, un savant (1) a décrit sous le nom d'*herpétisme* un de ces groupes très intimement uni lui-même aux affections nerveuses.

L'herpétisme présente deux périodes : l'une caractérisée par des désordres dynamiques du système nerveux : migraines, névralgies, spasmes, hypocondrie ; l'autre par des lésions matérielles qui, frappant surtout les téguments et les tissus peu vasculaires, ont pour conséquences les affections de la peau et le rhumatisme articulaire chronique. Nous ne pourrions, sans dépasser les limites de ce travail, entrer dans l'étude de ces hautes questions de pathologie générale ; contentons-nous d'esquisser, d'après le Dr Lancereaux, quelques traits de l'herpétique idéal.

Dès sa naissance, cet être fictif a des aptitudes

(1) E. Lancereaux, *Traité de l'herpétisme*, Paris, 1883.

morbides spéciales ; à propos de la cause la plus légère, il sera attteint d'affections spasmodiques, de faux croup, de convulsions passagères. Plus tard, pourront survenir l'incontinence des urines, des rêves, de l'agitation pendant le sommeil ; à la puberté, des pertes séminales involontaires, des troubles dyspeptiques passagers ; après la vingtième année, la migraine, les névralgies, les viscéralgies. Enfin, à un âge plus avancé surviendront les affections de la peau, et les autres lésions des tissus dont nous avons précédemment parlé. « Pendant sa première jeunesse, l'herpétique se fait à peine remarquer, soit par ses qualités physiques, soit par ses qualités morales ; mais au fur et à mesure qu'il avance dans la vie, sa physionomie s'accentue, ses traits s'accusent : il est ordinairement sec, nerveux, alerte, remuant, actif, s'il ne tombe pas dans l'hypocondrie. »

Plus d'un névropathe se reconnaîtra à ce portrait : n'a-t-il pas, d'ailleurs, des analogies frappantes avec celui que nous avons donné du tempérament nerveux ?

IV

LES NÉVROPATHIES

S'il est des névropathes exclusivement névropathes, il en est d'autres qui peuvent cumuler plusieurs affections chroniques et éprouver,

soit simultanément, soit alternativement avec leurs troubles nerveux, des manifestations goutteuses, herpétiques ou rhumatismales. Chez ces derniers, les troubles nerveux seront moins tenaces, plus intermittents, plus localisés; chez les premiers, au contraire, la névropathie étant exclusivement en scène, étalera un véritable luxe de manifestations dont la variété et la mutabilité n'ont pas de bornes.

Névropathies partielles. — Parmi celles-ci, la plus commune et la plus importante est constituée par le groupe des névralgies. La disposition aux névralgies sera d'autant plus tenace, d'autant plus généralisée que le tempérament nerveux sera plus pur. Un arthritique, un rhumatisant, un herpétique aura plus particulièrement une névralgie localisée à un appareil, au nerf trifacial, au plexus brachial, au sciatique. Un vrai névropathe aura des névralgies multiples, erratiques, parfois générales; il souffrira d'hypéresthésies diverses, soit de la peau, des muscles, soit des organes des sens. Les viscéralgies généralisées, c'est-à-dire les névralgies des organes internes, seront aussi plus particulièrement son lot. Les arthritiques éprouveront des troubles localisés à l'estomac, au foie, aux reins, au cœur; le vrai névropathe les aura tous, il y joindra les névralgies des organes de la génération, les arthralgies, l'irritation spinale.

La migraine ne semble appartenir particulièrement à aucun état constitutionnel. Elle est fréquente à l'état de manifestation névropa-

thique pure, et se transmet souvent par hérédité similaire ; mais elle se rencontre aussi dans la goutte, la dartre, la gravelle, le rhumatisme noueux.

L'angine de poitrine, d'origine purement nerveuse, se rencontre chez les rhumatisants, les hypocondriaques, les intoxiqués par le tabac. L'asthme est plus commun chez les herpétiques. Les spasmes, les crampes, les tics convulsifs, les palpitations nerveuses peuvent se rencontrer isolément; mais la plupart de ces syndrômes sont très souvent sous la dépendance d'une maladie nerveuse, comme l'hystérie, dont nous parlerons plus loin, ou font partie d'un ensemble morbide que l'on peut appeler *névropathie générale.*

Névropathie générale. — On désigne sous des noms excessivement nombreux, presque aussi nombreux que les symptômes par lesquels elle se manifeste (1), une affection très répandue, d'une gravité très variable, d'une physionomie vague, confuse, mobile, insaisissable, frappant à la fois toutes les parties du système nerveux et déterminant des troubles fonctionnels de la sensibilité, de l'intelligence, du mouvement et des organes internes. Nous la désignerons indifféremment dans ce travail sous les

(1) Voici quelques-uns des noms qu'a reçus cette affection : *Cachexie nerveuse, maux de nerfs, diathèse nerveuse, vapeurs, affection vaporeuse, névrose protéïforme, faiblesse irritable des nerfs, névralgie générale, névropathie cérébrogastrique* ou *cérébro-cardiaque, état nerveux, nervosisme, etc.*

noms d'*état nerveux chronique;* de *nervosisme;* de *neurasthénie* à cause de la faiblesse radicale de toutes les fonctions nerveuses ; et de *névropathie protéiforme*, en raison de l'extrême mobilité des symptômes sous lesquels elle se manifeste.

Tous les nosographes sont pris de découragement quand il s'agit de décrire une maladie qui, selon l'expression de Sydenham, n'est constante que dans sa mutabilité (1).

C'est un mélange incessant de surexcitabilité et d'épuisement, de souffrance et d'apathie, de spasme et de relâchement, de sensiblerie et d'indifférence, d'exaltation intellectuelle et d'impuissance mentale absolue. Tout l'appareil cérébro-spinal est ébranlé.

La tête est le siège de troubles douloureux extrêmement variés, de sensations bizarres de vide, de pesanteur, d'éclatement, de vertige, accompagnés d'insomnie, de cauchemars, de rêves pénibles.

Les organes des sens présentent des désordres de toute espèce : l'œil se trouble, perd de son acuité, ne distingue plus les couleurs, éprouve des hallucinations, a peur de la lumière; l'ouïe est le plus souvent exaltée et troublée par toutes sortes de sensations subjectives de sons et de bruits pénibles; le goût et surtout l'odorat sont à la fois décuplés et pervertis; la peau acquiert une sensibilité telle que le moindre souffle,

(1) A. Axenfeld, *Traité des névroses*, revu par H. Huchard, Paris, 1883.

le moindre contact produit des sensations insupportables,

Le cœur et les organes de la circulation sont tellement irritables, qu'à chaque instant le patient est menacé de palpitations, de battements des artères, de syncope, d'accès d'angine de poitrine. La respiration est tantôt accélérée, tantôt ralentie par des spasmes que détermine la moindre émotion; les organes digestifs sont le siège de souffrances innombrables; l'estomac ne digère plus, ou ne fonctionne qu'en ébranlant l'organisme jusqu'en ses profondeurs.

Quant aux viscéralgies, il serait vain d'en essayer même une simple énumération.

Le caractère devient sombre, morose, irritable; la sensibilité morale est tantôt exaltée, tantôt anéantie; l'intelligence s'affaisse et n'est plus capable d'aucun effort; elle s'absorbe de plus en plus dans les préoccupations égoïstes et dans l'hypocondrie.

Bien qu'ils soient affaiblis à un point considérable, les neurasthéniques sont parfois capables d'efforts extraordinaires quand ils sont poussés par l'idée du devoir, par un violent désir, par une émotion. Une femme névropathique, pouvant à peine se tenir debout, suivra pendant plusieurs heures, au milieu d'une ville insurgée, son mari qui est officier, et dont la vie court des dangers. Une autre femme, que les souffrances tiennent toujours étendue sur sa chaise longue, retrouvera des forces pour soigner nuit et jour son enfant malade; mais une autre en retrouvera également assez pour aller

au bal, au spectacle, là où l'appelle son plaisir. A la suite de ces excitations passagères et factices survient un abattement nerveux encore plus grand et plus insurmontable qu'auparavant.

Quand le mal se prolonge, le patient tombe dans une anémie et un dépérissement profonds, au point que, comme le fait remarquer Bouchut (1), son existence devient un problème. Néanmoins, la mort n'est presque jamais la terminaison de cette maladie, et ceux qui en sont atteints peuvent voir leur martyre se prolonger jusque dans un âge très avancé.

Tous les neurasthéniques ne sont pas également frappés; il existe de nombreux degrés dans la gravité de leur état. Chacun présente en outre une sorte d'individualité morbide particulière, étant plus spécialement atteint dans telle ou telle fonction, dans tel ou tel organe. De là la tentative de certains auteurs pour diviser la névropathie générale en plusieurs syndromes caractérisés par un trouble nerveux prédominant, comme la *névropathie cérébro-cardiaque*, la *maladie cérébro-gastrique;* la *cérébrasthénie,* qui ne sont que des formes de la maladie qui nous occupe où prédominent les désordres cérébraux, soit isolés, soit unis aux désordres du cœur ou de l'estomac.

Si nous nous sommes un peu étendu sur cette forme de la névropathie, c'est en raison de son extrême fréquence. On la rencontre à chaque

(1) Bouchut, *Du nervosisme*. 2e édition. Paris, 1877.

pas dans le monde ; c'est la maladie des femmes nerveuses, des artistes, des hommes de lettres, des savants (1). Elle se confond bien souvent, chez les femmes, avec l'hystérie ; chez les hommes, en raison de la prédominance des symptômes psychiques, avec l'hypocondrie, le spleen, la mélancolie ; dans les deux sexes, avec le rhumatisme vague. Sa parenté avec les maladies chroniques est affirmée par les médecins les plus compétents. « Tous les cas d'irritation spinale et de neurasthénie que nous avons pu observer, et presque tous ceux dont nous avons vu dans les auteurs la relation complète, surtout au point de vue de l'étiologie, disent Axenfeld et Huchard, sont d'origine rhumatismale ou goutteuse. De là à admettre la nature rhumatismale ou goutteuse de cette maladie, il n'y a qu'un pas et nous n'hésitons pas à le franchir : dans la plupart des cas, la neurasthénie est une névrose arthritique (2). »

Hystérie. — A côté de la névropathie générale vient se placer l'hystérie, qui, dans ses formes atténuées, se confond souvent avec elle. Par la gravité de quelques-uns de ses symptômes, par leur extrême complexité, par sa fréquence inusitée, l'hystérie est la plus importante des maladies nerveuses.

Si l'on en croit Briquet (3), une femme sur deux serait hystérique. Il y a assurément quelque

(1) Voy. Réevillé-Parise, *Hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit*, Paris, 1881.
(2) Axenfeld et Huchard, *Traité des névroses*, Paris, 1883.
(3) Briquet, *Traité de l'hystérie*, Paris, 1859.

exagération dans la statistique de ce savant; cependant, si on veut élever à la dignité d'hystérique toute femme qui dans le cours de son existence aura éprouvé quelqu'un des accidents nerveux qui font partie de la symptomatologie de cette névrose, nul doute que le quart, sinon le tiers du genre humain ne soit digne d'entrer dans cette grande famille pathologique.

J'oubliais les hommes qui paient aussi un tribut à l'hystérie, quoique beaucoup moins fréquemment. Il est vrai qu'à titre de compensation elle revêt presque toujours chez eux des formes graves. Si sur les deux autres tiers de l'humanité on prélève la part des autres maladies nerveuses, on voit que bien peu de gens peuvent se flatter de posséder un système nerveux vierge de toute tare pathologique. Cette évidence apparaîtra encore plus clairement quand nous aurons décrit le domaine des affections psychiques.

La symptomatologie de l'hystérie est si touffue qu'elle embrasse presque toutes les manifestations maladives dont est susceptible le système cérébro-spinal : convulsions, paralysies, contractures, spasmes, névralgies, anesthésies, hyperesthésies, désordres multiples de la sensibilité générale et spéciale, viscéralgies, céphalalgies, angine de poitrine, asthme, palpitations, troubles des sécrétions, hémorrhagies, désordre de l'intelligence et de la sensibilité morale, délire.

La forme la plus grave, et heureusement la moins fréquente, est la forme convulsive, connue sous le nom d'*hystéro-épilepsie*.

La forme *vaporeuse,* souvent si difficile à distinguer de la névropathie protéiforme, dont elle est réellement peu distincte, est la plus commune; à titre exceptionnel, elle se complique parfois de crises convulsives qui ne rappellent que de loin les formidables attaques de l'hystéro-épilepsie. Son caractère le plus constant, le plus précieux pour le diagnostic, est cette sensation de boule remontant du ventre à la gorge, qui ne manque presque jamais.

On distingue encore une forme *psychique,* qui va depuis la plus légère perversion de la sensibilité morale jusqu'au délire de la folie. Ce n'est pas le moins important des aspects de la grande névrose, que cette perversion presque constante du caractère, cette mobilité excessive des idées et des sentiments, ce relâchement de la volonté et ces tendances impulsives qu'on rencontre peu ou prou chez toutes les femmes entachées d'hystérie.

Plus une maladie nerveuse est grave et atteint profondément le système nerveux, et plus il y a de chances pour qu'elle prenne sa source dans une prédisposition fatale de l'organisme. L'hystérie n'échappe pas à cette règle. Parmi les parents d'une hystérique, dit Briquet, il y a douze fois plus d'hystériques que chez les parents des sujets sains. On trouve également dans ces familles les autres grandes névroses, l'épilepsie, la folie, ou même la névropathie générale ; car il n'est pas rare qu'une mère neurasthénique donne le jour à une fille franchement hystérique.

Après la prédisposition héréditaire, nous retrouvons celles que créent les maladies chroniques, et en particulier l'arthritisme. Les hystériques sont sujettes au rhumatisme articulaire aigu et on rencontre fréquemment cette maladie chez leurs ascendants ou leurs collatéraux. Les anciens médecins, Sydenham en particulier, avaient déjà fait cette remarque, et n'hésitaient pas à rattacher l'hystérie à la diathèse arthritique.

Chorée. — La chorée est une maladie nerveuse qui frappe principalement les enfants ; elle atteint quelquefois cependant les adultes et les vieillards. Elle s'annonce par certaines modifications du caractère, par un affaiblissement marqué de l'intelligence et surtout de la mémoire et par des mouvements spasmodiques des membres, qui d'abord discrets et limités, finissent par acquérir une grande violence, et par s'étendre à tout un côté du corps, et parfois au système musculaire tout entier. Chez les enfants, elle a une certaine tendance à la guérison, mais il y a souvent des récidives. Chez les adultes et les vieillards, elle est plus grave et souvent incurable.

Cette maladie est étroitement unie à la diathèse rhumatismale, et n'échappe par conséquent pas à la règle que nous avons posée. D'après M. G. Sée (1), sur deux enfants rhumatisants, on en trouve un choréique. M. Henri Roger es arrivé, par de savantes considérations, à iden-

(1) G. Sée, *De la chorée* (*Mém. de l'Acad. de méd.*, 1850).

tifier les deux maladies et à faire de la chorée une simple manifestation de la maladie rhumatismale au même titre que l'inflammation des membranes interne et externe du cœur.

La frayeur, la colère, la contagion morale ou plutôt l'imitation président à son éclosion. Elle appartient plus spécialement aux climats froids et débute de préférence pendant les mois les plus froids et les plus humides de l'année. Le sexe féminin y est plus sujet ; et, en fait de prédisposition héréditaire, elle reconnaît non seulement le rhumatisme, mais encore les diverses névroses et surtout la chorée elle-même.

Epilepsie.— Pas plus que la précédente, cette maladie ne doit nous arrêter longtemps ; les affections de ce genre n'intéressent l'hygiène que par leurs origines, par leurs liens avec les névroses moins fatales, que les moyens prophylactiques peuvent avantageusement combattre. Mais quels moyens aurions-nous à proposer pour arrêter chez quelqu'un l'éclosion du mal sacré ? S'il est un mal inéluctable, c'est bien celui-là. Il choisit ses victimes au sortir de l'enfance, les frappe de sa massue, et en vertu de l'impulsion donnée, l'accès convulsif une fois produit reparaîtra désormais à des époques indéterminées, défiant toute prévision, toute hygiène, toute thérapeutique.

Un fait cependant, qu'il est bon de spécifier, c'est qu'il existe un groupe d'épilepsies qui sont provoquées par des infractions aux lois de l'hygiène. Telles sont les épilepsies consécutives

aux diverses intoxications, principalement à l'absinthisme et à l'alcoolisme.

L'épilepsie est une forme de la dégénérescence. Dans certains cas, elle semble causée par une compression du cerveau que produit un développement imparfait de la boîte crânienne (1). Elle coïncide dans les familles avec les maladies chroniques les plus graves, la scrofule, le rachitisme, la tuberculisation. Un médecin, le D[r] Garrimond, a soutenu qu'elle pouvait être une simple manifestation des maladies arthritiques, rhumatismales et herpétiques. (2) Elle se transmet dans certains cas, par voie directe ; elle est le fruit de l'alcoolisme des parents, et les enfants conçus en état d'ivresse, sont presque fatalement voués à ses atteintes.

Psychopathies. — Les aliénistes les plus éminents se sont appliqués à montrer par quels liens les désordres de l'intelligence se rattachent aux autres maladies chroniques, et sont subordonnés aux causes multiples qui déterminent les dégénérescences de l'espèce humaine. « Que sont, dit Morel, les asiles d'aliénés, sinon la concentration des principales dégénérescences de l'espèce humaine ? De ce qu'un malade est placé dans ce milieu avec le certificat de maniaque ou de lypémaniaque, d'épileptique dangereux, de dément paralysé, d'idiot ou d'imbécile, il n'en est pas moins dans la plupart des cas,

(1) Lasègue, *De l'épilepsie par malformation du crâne.* (*Ann. méd psychol*, 1877.)

(2) Garrimond, *Contribution à l'histoire de l'épilepsie.* (*Ann. méd. psychol.*)

sinon dans tous, le produit d'une des causes de dégénérescences qui nous occupent. Nous pouvons mieux que personne apprécier, dans le centre où nous agissons, l'influence des excès alcooliques et de l'hérédité, les conditions fâcheuses antérieures faites à nos malades par la misère, les privations de toutes sortes, les professions insalubres, les milieux malsains où s'est développée l'existence de plusieurs (1). »

D'autres ont étudié la désastreuse influence, sur la santé des générations, des priviléges de l'ordre social et intellectuel, du pouvoir, de la richesse, du talent lui-même. P. Jacobi a démontré avec évidence — et des exemples récents de ce fait sont encore présents à toutes les mémoires — que les races royales et princières finissaient dans le crime, la folie et l'imbécillité, et que les familles des gens éminents par l'intelligence et le talent payaient de leur dégénérescence physique et morale l'élévation d'un des leurs. Rien n'est plus vrai que cette sentence de l'Ecriture : Quiconque s'élève sera abaissé (2).

D'autres enfin se sont plus particulièrement attachés à mettre en lumière les parentés des maladies mentales avec la goutte, le rhumatisme, les calculs biliaires, l'herpétisme, les faisant ainsi rentrer dans le vaste cadre des maladies chroniques dont nous avons précédemment éta-

(1) Morel, *Traité des dégénérescences physiques, intellectuelles et morales de l'espèce humaine*. Paris, 1857.

(2) P. Jacobi, *Études sur la sélection dans ses rapports avec l'hérédité chez l'homme*, Paris, 1881.

bli les rapports avec les autres maladies du système nerveux (1).

Les affections psychiques ne forment donc pas un groupe distinct des autres névropathies. Elles y sont si étroitement unies, au contraire, que l'état mental qui accompagne certaines d'entre elles se confond de la façon la plus naturelle avec les psychopathies véritables. Celles-ci d'ailleurs sont excessivement variées dans leurs manifestations depuis le trouble le plus léger des idées, compatible avec le fonctionnement régulier des facultés intellectuelles, jusqu'à la déchéance complète et irrémédiable de la raison.

Parmi les formes les moins graves de la psychopathie nous rangerons les désordres intellectuels qui ont pour caractéristique la conservation de la conscience : ce sont les folies avec conscience, les psychopathies avec lucidité d'esprit. Elles constituent en quelque sorte la forme psychique de la neurasthénie.

Ses victimes sont toutes marquées d'une tare psychique uniforme : c'est l'affaiblissement du pouvoir de contrôle de l'intelligence sur elle-même, c'est la paralysie de la volonté, des centres d'arrêt, laissant le champ libre à l'automatisme de certaines parties du cerveau ; de telle sorte que, sans délirer à proprement parler, sans cesser de pouvoir vivre de la vie commune, ces névropathes sont les esclaves de tics psychiques plus ou moins graves : tantôt ils sont obsédés par certaines idées ridicules, certains

(1) P. Berthier, *Des névroses diathésiques*. Paris, 1875.

scrupules, certaines craintes absurdes accompagnées parfois d'angoisse, de vertige, de tendance à la syncope; tantôt ils éprouvent des impulsions irrésistibles au suicide, à l'homicide, au vol, à l'incendie, aux excès alcooliques, aux abus vénériens, ou plus communément à des actes bizarres ou extravagants sans portée dangereuse. Ces psychopathes ne sont pas des fous proprement dits; d'une part, ils ont, comme nous l'avons dit, conscience de leur état; de l'autre, ils ne tombent jamais dans la démence.

Ensuite viennent les psychopathies associées aux autres maladies nerveuses. Certaines névroses, en effet, non-seulement s'accompagnent de désordres de l'intelligence, mais encore ont ce que l'on pourrait appeler leur *équivalent psychique*: ainsi l'accès convulsif de l'épileptique peut être remplacé par un accès de délire facilement reconnaissable à ses caractères propres. A la crise hystérique se substituent parfois des explosions délirantes plus ou moins bruyantes. Tous les aliénistes enfin connaissent les étroites relations qui unissent la folie impulsive avec l'hystérie.

A côté de ces psychopathies formant suite aux névroses viennent se placer les diverses formes de la folie proprement dite, dont le nombre est considérable. Nous n'en ferons pas l'énumération, ce qui, au point de vue où nous nous plaçons, serait dénué d'intérêt. Qu'il nous suffise de dire qu'avec l'hystérie et la neurasthénie, la folie forme un domaine immense qui grâce aux causes multiples que nous avons passées en re-

vue au début de ce chapitre, menace de s'étendre de plus en plus. Nous ne pouvons pas changer les mœurs, arrêter le courant qui nous entraîne à l'abîme ; mais du moins, nous pouvons, par une prophylaxie bien entendue, par une hygiène bien réglée, en modérer les désastreuses conséquences. C'est ce que nous nous efforcerons de démontrer dans la suite de ce travail.

CHAPITRE II

CIRCONSTANCES GÉNÉRALES QUI INFLUENT SUR LE DÉVELOPPEMENT DES TROUBLES NERVEUX

I

L'AGE

Enfance. — Dès le berceau, le tempérament nerveux commence à se dessiner. Parmi les enfants, on en remarque qui sont d'humeur égale, faciles à satisfaire, qui digèrent paisiblement dans la paix du sommeil. Leur laisse-t-on, dans le cours d'un malaise passager, prendre quelque caprice, un peu de fermeté suffit à le leur faire perdre. Mais il en est d'autres qui se montrent de moins bonne composition ; susceptibles, irri-

tables, ils ne dorment que d'un sommeil lent à venir, facilement troublé, et agité de sursauts. Leurs colères dégénèrent en fureur et parfois en convulsions. Si vous leur laissez prendre un caprice, à ceux-là, vous êtes vaincu d'avance, leur ténacité usera votre patience, ils seront vos maîtres. On a un système commode : on met cette humeur quinteuse sur le compte de la souffrance : l'enfant est malade, il a la colique, il fait des dents. Mais cette explication devient inacceptable quand on se trouve en présence d'enfants florissants, qui prennent une demi-livre par semaine. Ce sont de petites natures déjà nerveuses, dont le tempérament s'accusera par la suite ; ce sont des victimes futures de la névropathie, à moins de circonstances exceptionnelles, ou, ce qui ne semble pas impossible, d'un changement radical dans leurs dispositions constitutionnelles. On voit en effet des enfants qui, après avoir pendant un certain temps manifesté certains caractères physiques et moraux, ceux de l'un de leurs parents, par exemple, se transforment d'une façon assez complète pour présenter plus tard la ressemblance de l'autre parent. Le dynamisme du système nerveux peut donc se modifier dans le cours du développement organique, ce qui est de nature à nous rassurer un peu, et à nous arracher en partie au cauchemar de la fatalité héréditaire.

La première enfance est sujette à des maladies nerveuses de plus d'un genre (1), mais qui

(1) Voyez Bouchut, *Traité pratique des maladies des nouveau-nés*. 8e édition. Paris, 1885, et Despine et Picot,

ne doivent pas nous arrêter, car la plupart sortent du domaine de la névropathie pure. La plus intéressante pour nous, c'est l'éclampsie essentielle, ce qu'on appelle vulgairement les *convulsions*. Chez les enfants nerveux, une fièvre, même éphémère, le travail de la dentition, une peur, une irritation intestinale suffisent à les provoquer. Si le mal est léger et disparaît sans laisser de traces apparentes, chance assez rare, l'enfant se remettra et pourra ne différer en rien des autres enfants de son âge ; mais on peut tenir pour certain que chez lui la disposition névropathique ne fait que sommeiller, et qu'elle se réveillera tôt ou tard. Si le mal es grave et se complique d'inflammation du cerveau ou de ses membranes, la mort devra être considérée presque comme une terminaison heureuse, car le survivant est fatalement voué aux paralysies, à l'épilepsie et à l'idiotie ou à l'imbécillité.

Un autre accident nerveux du premier âge, c'est l'incontinence des urines. Il n'a pas toujours une grande importance et guérit parfois de lui-même, mais dans quelques cas, il est le présage de l'hystérie et surtout de l'épilepsie larvée.

La chorée ou danse de Saint-Guy est une maladie de l'enfance. Elle a, comme l'ont montré G. Sée (1) et H. Roger, des relations étroites avec le rhumatisme et l'inflammation des membranes interne et externe du cœur.

Manuel des maladies de l'enfance. 3e édition. Paris, 1884.

(1) G. Sée, *De la chorée, rapports du rhumatisme et des maladies du cœur avec les affections nerveuses et convulsives* (*Mém. de l'Acad. de méd.* Paris, 1850.)

L'épilepsie, comme nous l'avons dit, succède fréquemment aux convulsions; mais elle apparaît parfois vers l'âge de sept à huit ans, sans accidents nerveux prémonitoires, presque toujours sous la forme de petit mal, d'accès vertigineux.

Puberté. — A l'époque de la puberté, nouvelle série d'accidents, en général d'une gravité moins formidable. Les modifications que subit l'organisme, l'établissement parfois laborieux de nouvelles fonctions, sont l'occasion de transformations parfois radicales dans le tempérament et de l'éclosion d'une disposition névropathique jusqu'a lors latente. Chez les jeunes gens, ce sont les céphalées, les spasmes, la spermatorrhée, la naissance d'habitudes instinctives vicieuses; chez les filles, les névralgies ovariennes, les troubles nerveux de la dysménorrhée, les migraines, la chlorose, les convulsions hystériformes; dans les deux sexes, l'épilepsie, la folie, l'hystérie : c'est l'époque climatérique des grandes névroses.

Chez beaucoup de ces jeunes sujets, l'explosion bruyante et souvent imprévue d'une de ces maladies n'est pas le premier phénomène morbide susceptible d'être observé par un œil exercé. Ces enfants sont rarement des enfants comme les autres, de ceux dont on ne dit rien parce qu'ils rentrent dans la masse du commun. Il en est, — et ce sont les moins intéressants, parce qu'ils confinent à la limite de l'imbécillité, — qui ne sont remarquables que par leur apathie, leur nonchalance physique et morale, leur indif-

férence à tout ce qui les entoure. Mais chez le plus grand nombre, l'observateur est appelé à des remarques plus originales, plus pittoresques, s'il est permis d'employer ce terme. Ils sont, dès la plus tendre enfance, tourmentés par une curiosité maladive, insatiable, déraisonnable. C'est un désir immodéré de tout savoir, de tout voir, de tout entendre. C'est une mobilité extrême d'idées et d'impressions, comme un avant-coureur de leur instabilité future dans la sphère des idées et du sentiment. Ils sont souvent affligés d'une émotivité extrême, secoués au moindre incident, au moindre bruit, par la peur, surtout la nuit, et hantés par des hallucinations terrifiantes. D'un caractère entêté, porté à la violence, ils n'en sont pas moins accessibles aux influences extérieures, surtout quand ces influences ont pour but de les entraîner au mal, preuve tangible de la faiblesse de leur volonté et de la prédominance de leurs facultés instinctives.

Age adulte. — C'est dans l'âge adulte que la plupart des formes de la névropathie générale se développent. C'est aussi, remarquons-le, l'époque où s'épanouissent les manifestations de la diathèse arthritique, avec laquelle la maladie nerveuse a tant d'affinités. C'est également l'âge de la vie où font sentir leur influence avec le plus d'intensité les causes morales, telles que les chagrins, les excès de travail intellectuel, l'abus des plaisirs, qui prennent une part si large dans la genèse des névropathies.

D'abord apparaissent les troubles nerveux fixes, localisés, à manifestations rémittentes ou

périodiques, puis, peu à peu, par suite de l'épuisement du système nerveux, des progrès de la cachexie, ils se généralisent, deviennent mobiles, incessants, protéiformes, et constituent la neurasthénie.

C'est aussi l'âge de l'hypocondrie : sous l'influence des causes que nous venons d'énumérer, ou même d'une simple prédisposition individuelle, certaines personnes finissent par tomber dans un état psychique particulier dont la pusillanimité est la note dominante. Il font preuve d'une perpétuelle sollicitude pour leur santé; consultent leurs excrétions, interrogent leurs viscères, sans cesse tourmentés par la crainte de se découvrir quelque maladie. Ils s'entourent des précautions les plus puériles, consultent dans leurs heures de loisir les livres de médecine, se rendent incommodes à leur entourage par leurs exigences ridicules et leur égoïsme à la fois cynique et naïf. Dans ces étroites limites, ce n'est qu'une infirmité morale et non une maladie. Mais il peut aussi arriver qu'à force de consulter leurs organes, les gens de cette catégorie nuisent à leur bon fonctionnement. Le cerveau, sans cesse sollicité dans cette direction, perçoit une foule d'impressions qui, dans l'état ordinaire, s'éteignent dans la moelle et ne montent pas jusqu'à lui ; et de ces impressions inusitées finissent par naître des idées extravagantes et bizarres qui constituent les aberrations mentales des hypocondriaques. Je ne sais quel est l'auteur qui a dit que les hypocondriaques peuvent faire naître involontairement une névrose de l'estomac

par cela seul qu'ils l'écoutent fonctionner. On ne saurait mieux dire et cela est incontestablement vrai.

Age mûr. — A l'âge de retour, la tendance aux affections nerveuses s'affaiblit et finit par s'éteindre. Cependant il existe de nombreuses exceptions, et l'établissement de la ménopause est pour beaucoup de femmes le signal de l'explosion de nombreux accidents nerveux.

Vers l'âge de cinquante ans, terme moyen, souvent plus tôt, quelquefois plus tard, la femme entre dans cette période de la vie où son activité sexuelle disparaît et où va s'établir un mode d'existence différent, non seulement au point de vue des fonctions organiques, mais encore au point de vue des fonctions psychiques. La ménopause ne survient pas habituellement d'une façon brusque ; chez certaines femmes, les règles deviennent d'abord irrégulières ; tantôt elles manquent tout à fait à l'époque ordinaire ; d'autres fois enfin, elles prennent les proportions d'une véritable hémorrhagie. Lorsque la suspension du flux est prédominante, on voit certains malaises apparaître, malaises caractérisés par de petites poussées congestives vers divers organes, principalement vers la tête. D'autres fois, il semble que la cessation de la fonction ovarienne soit cause d'une surcharge d'influx dans le système nerveux et en particulier dans le système ganglionnaire qui préside à cette fonction ; d'où se produisent des désordres vasomoteurs du côté de la face, des troubles des organes des sens, des phénomènes psychiques

caractérisés par des inquiétudes vagues, des tristesses, du découragement, enfin des désordres dans la sensibilité générale déterminant des phénomènes nerveux extrêmement variés que l'on peut rattacher au nervosisme, à la névropathie protéiforme. Dans d'autres cas, la ménopause est pour l'économie par suite des hémorrhagies continuelles qui la préparent, une cause de profondes perturbations qui se résolvent en épuisement, en anémie progressive, en une véritable cachexie favorable à l'éclosion des névroses.

Les troubles intellectuels sont communs à la ménopause, et revêtent de préférence la forme dépressive ou mélancolique. On reconnaît là, non seulement l'influence de l'état d'anémie mais encore l'action des causes déprimantes de nature morale qui se font sentir à ce moment de la vie avec plus d'intensité qu'à tout autre. A quel âge les chagrins sont-ils plus nombreux, les désillusions plus grandes, les regrets plus poignants, le désespoir plus facile? La jeunesse qui souffre se tourne volontiers vers l'avenir qu'éclaire l'espérance. L'âge mûr en détourne les yeux, car il n'aperçoit à l'horizon assombri que la froide vieillesse, et trop souvent l'abandon et l'indifférence. C'est au passé qu'il se reporte avec des regards douloureux : la femme plus encore que l'homme, car en perdant les attributs de son sexe, elle perd plus que lui.

II

LE SEXE

La femme. — Un poète plus véridique que galant a traité la femme d'enfant malade. Si elle est en réalité plus sujette aux maladies que l'homme, c'est surtout par son système nerveux. D'une nature plus sensible, plus mobile, plus impressionnable, plus accessible à toutes les influences susceptibles d'amener des perturbations névropathiques, elle a en outre le privilège exclusif de diverses fonctions organiques dont le moindre dérangement exerce de puissants et nombreux effets sympathiques sur le système nerveux.

La menstruation, la grossesse, les couches, la lactation, la ménopause sont pour elle autant d'écueils qu'elle arrive rarement à doubler sans encombre. S'affranchit-elle par le célibat de quelques-unes de ces opportunités morbides, ce n'est que pour subir les détestables influences morales qu'exerce cette condition sur l'ensemble du système nerveux.

De plus, les passions dépressives, qui se font sentir chez les femmes avec une redoutable énergie; l'éducation irrationnelle qu'elles reçoivent en général et qui tend tout entière à exalter une sensibilité déjà naturellement exagérée; leur peu d'activité physique et intellectuelle; l'exis-

tence frivole et vide que mènent la plupart de celles de la classe aisée ; tout contribue à les livrer sans défense aux causes morbifiques qui menacent le système nerveux.

L'homme. — Si l'homme échappe à ces diverses opportunités maladives, il n'est pas sans en subir quelques autres pour son propre compte. Sa vie active et extérieure l'expose aux intempéries, aux refroidissements, à l'humidité dont le rôle n'est pas sans importance dans la genèse des diverses affections nerveuses. Les maladies constitutionnelles, l'arthritisme, par exemple, se font sentir dans son organisme avec plus d'énergie, et sont la source de nombreuses manifestations névropathiques. Enfin, il se livre plus habituellement à toutes sortes d'excès, excès de travail, de veilles, de jouissances ; d'où un épuisement de l'appareil cérébro-spinal dont les conséquences sont les mêmes que celle de la pléthore nerveuse que nous avons constatée chez la femme. Les extrêmes se touchent.

« Les maladies du système nerveux, lisons-nous dans un livre récent rempli de vues originales, sont en général de 23 pour 100 plus funestes aux hommes qu'aux femmes. Ces faits sont pour nous de la plus haute importance. Personne ne niera assurément que dans les conditions sociales actuelles, les hommes subissent plus directement et plus fortement que les femmes, par suite de leur genre de vie, de leurs occupations, de leur rôle dans la famille et la société, l'influence morale excitante de la vie

sociale, de la complexité des relations humaines, de la civilisation en un mot, — civilisation qui leur demande beaucoup plus qu'aux femmes cette activité fiévreuse, cette tension intellectuelle, cet abus de la force nerveuse, qui entretiennent le cerveau dans un état d'irritation permanente (1). »

Parallèle. — De ces divergences dans les dispositions morbides des deux sexes résultent quelques différences dans les réactions nerveuses qu'ils subissent. La douleur caractérise les névroses de l'homme, les spasmes celles de la femme. La neurasthénie revêt souvent chez l'homme la forme de *névralgie générale* qu'on lui a donné quelquefois; chez la femme, elle mériterait plutôt le nom de *névrospamie* sous lequel on l'a aussi désignée. L'hypocondrie, affection de la sensibilité physique et morale, est le lot de l'homme, et l'hystérie, affection convulsive par excellence, celui de la femme.

Enfin, la folie-névrose est sensiblement plus fréquente chez la femme que chez l'homme. Mais les maladies organiques du cerveau et les formes d'aliénation mentale qu'elles entraînent viennent rétablir l'équilibre entre les deux sexes. C'est ainsi que l'apoplexie est de moitié et la paralysie générale de quatre à cinq fois plus fréquente chez l'homme que chez la femme.

(1) P Jacobi, *Études sur la sélection dans ses rapports avec l'hérédité chez l'homme,* Paris, 1881.

III

L'HÉRÉDITÉ

Les lois. — L'hérédité est une loi biologique en vertu de laquelle tous les êtres doués de vie tendent à se répéter dans leurs descendants (1). Par conséquent, dans le domaine névropathique, l'hérédité sera caractérisée par ce fait, qu'on retrouvera chez les descendants les mêmes maladies nerveuses que chez les parents. Cependant les choses se présentent rarement sous cet aspect si simple, et appliquée au cas que nous examinons, la formule bien connue : *le semblable engendre son semblable*, ne peut être acceptée que dans un sens très général. L'expérience en effet démontre qu'entre toutes les maladies nerveuses il y a une parenté étroite, et que par la génération elles se transforment les unes dans les autres beaucoup plus qu'elles ne se transmettent sous une forme similaire.

Si, lorsqu'on est en présence d'une névrose héréditaire, on étudie les conditions dans lesquelles s'est fait sentir la prédisposition, on s'aperçoit aussitôt que ces conditions sont très variables.

Tantôt c'est un fils qui a reçu de son père le

(1) Th. Ribot, *L'hérédité psychologique,* Paris, 1882. — Voyez aussi Lucas, *Traité de l'hérédité naturelle.* Paris, 1847-1850.

germe pathologique, ou une fille qui le tient de sa mère : on a alors affaire à l'*hérédité directe*. Quand c'est la fille qui a hérité du père et le fils de la mère, on dit alors que l'hérédité est *croisée*.

Tantôt on constate que les parents d'une personne frappée d'une maladie nerveuse sont indemnes, mais que la même maladie se rencontre chez les grands-parents, ou chez les oncles et les tantes. C'est l'*hérédité en retour*, ou *atavique* : dans le premier cas, elle est *directe*, dans le second, *collatérale*. On se demandera peut-être comment il se fait que la pathologie ait aussi ses oncles d'Amérique. S'il semble naturel d'hériter des avantages pécuniaires de ces derniers, il le paraît moins d'endosser leurs dispositions morbides. Rien n'est plus simple cependant : il ne s'agit pas en effet d'une transmission véritable, mais d'une simple coïncidence ayant sa source dans le passé de la famille : un ancêtre commun souvent resté inconnu a transmis à l'oncle, puis au neveu une même prédisposition héréditaire.

Dans les divers cas que nous venons d'énumérer, la maladie peut revêtir chez l'ascendant et le descendant la même physionomie : c'est la loi de l'*hérédité similaire*. S'il y a divergence de forme, c'est la loi de l'*hérédité dissemblable*.

L'expérience semble démontrer que beaucoup de névropathies ont une tendance marquée à se développer chez les enfants à un âge plus précoce que chez les parents. Cependant, il n'est

pas rare de voir la maladie se déclarer chez les uns et les autres aux mêmes périodes de la vie : c'est ce qu'on a désigné sous le nom d'*hérédité homochrone*.

Circonstances qui modifient l'action de l'hérédité. — L'action de l'hérédité peut être environnée d'une foule de circonstances qui en modifient l'effet, soit en l'atténuant, soit en l'aggravant. Ainsi en cas de divergence absolue dans le tempérament des parents, la tare névropathique de l'un d'eux peut être neutralisée et ne pas se transmettre aux enfants. De même, selon que cette tare appartiendra au père ou à la mère, elle aura plus ou moins de chances de se perpétuer dans les descendants. De nombreux documents tendent en effet à démontrer que l'hérédité névropathique de la mère est plus dangereuse que celle du père et qu'elle se transmet d'une façon beaucoup plus constante, d'abord aux filles, ensuite aux garçons.

Quand les parents sont affligés tous les deux de dispositions nerveuses analogues, l'hérédité se fait ordinairement sentir chez les enfants avec une grande puissance. Ces circonstances se présentent d'autant plus fréquemment que par une sorte d'instinct, de sympathie inconsciente, les névropathes sont poussés à s'unir entre eux. La sensibilité excessive dont sont douées ces personnes, leur imagination vive, leurs irrésistibles aspirations vers l'inconnu, vers l'idéal, les éloignent des gens simples et corrects dont tout le mérite est de suivre les sentiers battus de la vie. Au contraire l'éclat de leurs propres qua-

lités brillant chez les autres les attire irrésistiblement. De là, des unions dont les destinées très diverses, au point de vue moral, sont presque toujours fatales au point de vue matériel. Physiquement, la convergence de deux tendances à la névropathie crée chez les enfants des névroses véritables. Psychiquement, les qualités intellectuelles et morales des conjoints sont loin d'être toujours de bon aloi : la sensibilité n'est souvent que de la sensiblerie maladive; l'imagination, du mysticisme; la vivacité d'esprit, de l'instabilité mentale: l'originalité, de la bizarrerie; de là pour les descendants une tendance aux psychopathies (1).

Des recherches curieuses ont été faites dans le but de découvrir s'il y avait quelque relation entre le degré de ressemblance physique des enfants aux parents, et les chances d'hériter de leurs maladies nerveuses.

Moreau (de Tours) avait cru remarquer une sorte d'antagonisme entre ces deux circonstances : pour lui, plus une fille ressemblerait par exemple à sa mère aliénée, et moins elle

(1) A titre de consolation ou plutôt de réparation, je rappellerai aux gens qui se piquent d'originalité que le philosophe J. Stuart Mill, dans son *essai sur la Liberté*, demande que l'excentricité d'esprit soit soigneusement respectée, faisant observer que dans nos sociétés modernes, où tout tend au nivellement universel des intelligences, à l'uniformité banale des idées, en un mot à un *philistinisme général*, elle constitue en quelque sorte le sel de la terre, la semence féconde des idées nouvelles et du progrès. Le paradoxe est lui-même original, et néanmoins comporte une assez large part de vérité. Dans plus d'un grand esprit il y a un grain de folie, et si nous voulions citer des noms, nous n'aurions que l'embarras du choix.

courrait les risques d'être frappée à son tour d'une affection psychique.

Plus récemment, un médecin allemand, Richarz, a prétendu résoudre le problème dans un sens opposé. Son échelle des probabilités pour l'hérédité des affections nerveuses peut être ainsi présentée : supposons la mère atteinte d'une tare nerveuse. Les enfants en hériteront dans l'ordre suivant : 1° la fille qui ressemble à la mère ; 2° le fils qui ressemble au père ; 3° le fils qui ressemble à la mère; 4° la fille qui ressemble au père. Si au contraire c'est le père qui est porteur d'un vice névropathique, voici dans quel ordre les enfants seraient appelés à en hériter : 1° le fils qui ressemble au père ; 2° la fille qui ressemble au père ; 3° la fille qui ressemble à la mère; 4° le fils qui ressemble à la mère.

Chacun peut ainsi calculer ses chances, car ces formules sont d'une application facile, tant elles sont nettes et précises. Mais justement, elles le sont trop; c'est ce qui leur enlève quelque crédit à nos yeux; aussi les donnons-nous sous toutes réserves, à titre de vues ingénieuses dont l'exactitude a besoin d'une plus ample vérification.

Action de l'hérédité dans les diverses maladies nerveuses. — Sans vouloir insister davantage sur ces questions un peu transcendantes, qu'il était nécessaire cependant de signaler à l'intérêt du lecteur, nous allons maintenant passer rapidement en revue les maladies nerveuses sur lesquelles l'hérédité a l'influence la plus marquée.

Nous avons vu ailleurs comment prenait naissance la neurasthénie, ce mal-protée affectant successivement ou simultanément toutes les parties du système nerveux, et dont les symptômes vont du simple trouble compatible avec une santé passable jusqu'aux accidents les plus graves, pouvant même dans certains cas entraîner la mort. Elle est héréditaire au plus haut degré, et il est d'observation commune de la voir affecter un grand nombre de membres d'une même famille. Beaucoup de médecins la considèrent comme contenant en germe toutes les autres maladies nerveuses; non seulement en effet elle peut se transmettre par voie d'hérédité similaire avec ses caractères propres, mais encore elle peut être la source d'où dérivera ultérieurement l'hystérie des descendants, ainsi que la mélancolie, la manie, et généralement toutes les formes que revêtent l'aliénation mentale et les affections convulsives du système nerveux.

Les convulsions de l'enfance relèvent manifestement de l'hérédité névropathique. Chez les ascendants on retrouve l'alcoolisme, l'épilepsie, l'hystérie, la neurasthénie. Quand elles ne causent pas la mort, elles constituent le premier stade d'une névrose qui évoluera ultérieurement et dont les manifestations pourront être excessivement variables.

D'après Briquet « la moitié des mères hystériques donnent naissance à des filles hystériques; une fille qui naît d'une mère hystérique a un peu plus d'une chance de devenir hystéri-

que, et moins de trois de ne pas le devenir (1). » L'hystérie est encore en relations d'hérédité avec l'épilepsie, et surtout avec l'aliénation mentale. Aux femmes hystériques répondent souvent dans les familles, des hommes hypocondriaques.

L'aliénation mentale est une maladie essentiellement héréditaire. C'est elle, qui par le champ immense qu'elle offre aux recherches des savants, a permis d'étudier les principales lois de la transmission des maladies dans les familles. Hérédité similaire, dissemblable, progressive, accélérée ou homochrone : hérédité directe, atavique, collatérale, toutes s'y rencontrent avec une force, une puissance inconnues dans les autres maladies.

L'épilepsie n'échappe pas à la grande loi. On y trouve l'hérédité directe dans un quart environ des cas ; puis viennent comme antécédents l'alcoolisme des parents, l'hystérie, la migraine, l'aliénation mentale, le suicide, les convulsions, le nervosisme.

L'asthme, la chorée, la paralysie agitante, la crampe des écrivains, certains tics, certains torticolis, le goître exophthalmique, certaines névralgies, relèvent de la diathèse névropathique, et ont des parentés soit purement nerveuses et psychopathiques, soit neuro-arthritiques.

(1) Briquet, *Traité clin. et thér. de l'hystérie*, Paris, 1859.

IV

LES MALADIES

Maladies aiguës. — Les gens nerveux ne présentent qu'une faible tendance à contracter les maladies aiguës, surtout les maladies inflammatoires ; soit que, par suite de leur faiblesse native, ils aient moins d'occasions de s'exposer aux causes qui engendrent ces maladies ; soit que ces causes bornent chez eux leur action à des troubles du système nerveux, soit que l'excessive innervation qu'ils déploient dans les circonstances critiques entretienne énergiquement les fonctions des organes et les rendent insensibles aux atteintes morbifiques.

Mais quand ces maladies surviennent, il y a à redouter pour l'époque de la convalescence — la seule dont nous ayons à nous occuper ici comme rentrant dans le domaine de l'hygiène — des complications névropathiques plus ou moins nombreuses. La fièvre typhoïde, les fièvres éruptives, la diphtérie, sont suivies d'une convalescence parfois longue et difficile. Faiblesse, vertiges, irritabilité extrême, tels sont les premiers accidents, puis viennent les paralysies localisées à divers membres, à divers muscles ou groupes de muscles, à divers sens ; les paralysies généralisées, et enfin toute la

symptomatologie si variée de la névropathie protéiforme.

Il importe donc d'observer avec le plus grand soin ces convalescences chez les sujets nerveux, et de saisir le moment précis où l'affaiblissement doit être combattu par une alimentation réparatrice, sous peine, comme le dit Bouchut, de voir l'état morbide antérieur se compliquer d'un nouvel état morbide.

Certains traitements spoliateurs, heureusement repoussés de la médecine actuelle, n'ont pas été sans influence sur la production des névroses de la convalescence. Au temps où florissaient la saignée et les émollients, et où la Faculté semblait puiser toute sa thérapeutique dans le divertissement du *Malade imaginaire*, les accidents nerveux n'étaient pas rares à la suite des fièvres, de l'aveu même des médecins partisans de la méthode. Pomme (1) rapporte des exemples frappants du danger des saignées trop copieuses. Insomnies, paralysies, évanouissements, palpitations, spasmes des organes de la vie organique, tout le cortège des manifestations du névrosisme, de la neurasthénie, de la petite hystérie, se développaient à l'envi chez les victimes de cette impitoyable médication (2).

(1) P. Pomme, *Traité des affections vaporeuses des deux sexes*, Lyon, 1760.

(2) Bouchut cite quelques observations d'auteurs anciens qui montrent le singulier abus qu'on faisait de la saignée. Quelques-unes sont vraiment divertissantes. Ainsi Tissot a vu survenir des désordres nerveux chez un homme qui avait été saigné *à la fin d'un rhume*; Viridet, chez une femme *qui avait le sang scorbutique* et à qui on tira cinq

Aux affections névropathiques pures, observées dans la convalescence des maladies aiguës, nous devons ajouter diverses psychopathies, la perte de la mémoire, l'imbécillité, l'hypocondrie et les diverses formes de la folie. Tout le monde connaît les lacunes que laisse après elle la fièvre typhoïde dans les facultés intellectuelles de certaines personnes. Après la pneumonie, on observe parfois la stupeur mélancolique, et la manie succède de temps en temps au rhumatisme articulaire aigu.

Maladies chroniques. — Les maladies chroniques sont souvent accompagnées des symptômes de la névropathie générale. Il y a longtemps déjà que Tissot faisait remarquer que tout état de dépérissement, de quelque cause qu'il puisse être, peut produire des maux de nerfs.

La phthisie pulmonaire s'accompagne chez certaines personnes de désordres nerveux qui aggravent singulièrement la maladie et sont la cause d'une mort prématurée.

Les affections de l'estomac et de l'intestin, qui bien souvent ne sont elles-mêmes que le premier accident localisé de la névropathie, ne

onces de sang *pour un mal de dents*; Rasori, chez une dame qui fut saignée *dix-huit fois*, purgée à diverses reprises et *couverte de sangsues* pour des douleurs rhumatismales; et chez une jeune fille saignée *cinq fois* pour une angine. Rasori, lui-même, s'étant fait faire *trois* petites saignées *pour un rhume*, éprouva de violentes douleurs de tête, des étourdissements, des faiblesses, une douloureuse constriction, de la contracture et une grande fréquence avec irrégularité du pouls.

tardent pas, par l'épuisement et souvent la cachexie qu'elles engendrent, à amener la généralisation de la maladie nerveuse.

Les maladies de l'utérus, de la vessie, des organes génitaux, s'accompagnent fréquemment d'hystéricisme chez la femme et d'hypocondrie chez l'homme.

Les maladies vénériennes, soit par le délabrement qu'elles portent dans la constitution, soit par l'effet moral qu'elles produisent chez certaines personnes, sont l'occasion de troubles nerveux plus ou moins graves, et pouvant affecter les fonctions intellectuelles et morales.

Les pertes séminales, dont on a d'ailleurs singulièrement exagéré l'importance, sont cependant une cause positive d'énervement, elles troublent les fonctions digestives et causent la dyspepsie, les palpitations, les spasmes de tout genre et affaiblissent l'intelligence.

Le rhumatisme et la goutte sont, de toutes les maladies chroniques, celles qui se compliquent le plus sûrement de troubles nerveux de toute espèce. Nous avons déjà dans une autre partie de ce travail fait ressortir la parenté des maladies nerveuses et des affections arthritiques, nous n'y reviendrons donc pas ; il suffira de rappeler que bien des névropathes ne sont que des rhumatisants et des goutteux déguisés.

Au-dessus de toutes ces causes prédisposantes vient se placer l'anémie, qui les domine dans le plus grand nombre des cas, et leur impose sa collaboration. « En effet, dit un auteur, cet état morbide et la chlorose ou la chloro-anémie sont,

comme on le sait depuis les observations de Pomme, de Tissot, de Frank, de Bouillaud, qui l'a mieux démontré que personne, le point de départ du plus grand nombre des névroses. Or la faiblesse naturelle, ou acquise par l'éducation efféminée, par les chagrins, par les passions, par les veilles prolongées, par les excès de travail et les excès vénériens, par les émissions sanguines, par la convalescence, par les maladies chroniques, amènent directement l'anémie (1). »

V

L'HABITUDE NÉVROPATHIQUE

Habitudes physiologiques du système nerveux. — Le système nerveux des personnes douées d'un tempérament essentiellement impressionnable contracte avec la plus grande facilité des habitudes aussi bien au point de vue pathologique que physiologique. Parmi les habitudes compatibles avec l'intégrité du système nerveux, nous citerons, par exemple, la fixité dans l'heure des repas, habitude tellement tyrannique qu'à chaque infraction apparaissent les troubles les plus pénibles du système nerveux. Telle est encore l'habitude des excitants alcooliques sans lesquels la digestion est compromise ;

(1) Bouchut, *Du nervosisme aigu et chronique*, Paris, 1877.

celle des boissons aromatiques dont la privation cause des malaises, de la pesanteur, des céphalalgies. Le névropathe ne contracte pas seulement l'habitude des excitations diverses, mais encore pour chacune d'elles, l'habitude d'une dose déterminée hors des limites de laquelle le malaise apparaît immédiatement. Beaucoup d'hommes nerveux qui ont contracté l'habitude de fumer ne peuvent impunément le faire qu'à certaines heures et dans une certaine mesure; un cigare de plus que de coutume, et la céphalalgie apparaît avec un cortège de troubles dyspeptiques. Nous n'insistons pas, chacun trouvant dans sa propre expérience des exemples de ce genre.

Habitudes maladives. — Très enclin aux habitudes physiologiques, le système nerveux des gens excitables ne l'est pas moins aux habitudes pathologiques. Tout le monde sait avec quelle aisance les enfants et les femmes, qui sont doués naturellement d'une grande excitabilité nerveuse, contractent par voie d'imitation et de contagion morale, des habitudes névropathiques. Dans une agglomération d'enfants, si l'un d'eux présente un de ces tics des paupières ou de quelque autre muscle de la face si communs chez les écoliers, beaucoup de ses compagnons ne tardent pas à le contracter à leur tour. Dans une classe de jeunes filles, il ne faut qu'une choréique pour rendre choréiques un grand nombre de celles qui l'entourent. Jadis dans les couvents, il suffisait d'une possédée pour rendre convulsionnaires tous les membres

de la communauté. Aujourd'hui, si dans une salle d'hôpital, une hystérique est prise d'attaques, il est ordinaire de voir le mal se propager à ses voisines avec plus ou moins d'intensité. Il n'est pas rare que ces désordres qui ont pris leur source en dehors de l'organisme s'y implantent avec force, et se perpétuent par le seul fait de l'habitude acquise ; cependant ce phénomène est beaucoup plus fréquent pour les troubles nerveux qui ont leur point de départ dans la constitution elle-même.

Lorsque, en effet, le système nerveux, dans un premier assaut du mal névropathique, a perdu sa virginité, il subit dès ce moment une modification durable en vertu de laquelle il devient plus susceptible, plus vulnérable. Le moindre prétexte, le plus petit choc sont l'occasion du retour des désordres qui se sont manifestés une première fois. Quelles que soient les causes de détérioration ou de maladie qui atteignent l'organisme, il semble au premier abord que ce système nerveux soit seul en cause, soit seul frappé, tant ses réactions sont énergiques et exclusives. Étant devenu le point faible de l'économie il entre en scène toujours et à tout propos.

Peu à peu, par suite de la répétition fréquente des mêmes sensations, des mêmes souffrances, des mêmes troubles, le mal tend à s'enraciner. Insensiblement il n'exige pour se manifester que des provocations de plus en plus faibles et finit même par s'en passer tout à fait et à se produire spontanément par une sorte

d'habitude. Bien plus, certaines affections nerveuses qu'on peut qualifier de *constitutionnelles*, n'ont pas besoin d'un premier prétexte pour se montrer; elles semblent être le résultat d'une habitude préétablie du système nerveux. Elles éclatent un beau jour au milieu de la santé comme un orage dans un ciel serein, et du premier coup elles se montrent avec tous leurs caractères. Elles se reproduiront dès lors à des intervalles plus ou moins espacés, en général assez réguliers, sans autre raison que la loi de périodicité qui régit les manifestations nerveuses tant pathologiques que physiologiques. Telles sont la migraine, l'épilepsie, l'hystéro-épilepsie, certaines névralgies, certaines manifestations nerveuses de la nutrition comme les poussées congestives habituelles vers divers organes et diverses éruptions cutanées.

Ainsi, par suite de l'habitude, chaque névropathe se constitue en quelque sorte une spécialité; non seulement en ce qui concerne les grandes névroses que nous venons d'énumérer, mais même dans le domaine plus restreint de la névropathie commune. Parmi les habitudes morbides de cet ordre, nous pouvons citer celles dont deviennent le siège les organes digestifs. Le vomissement qui survient chez certains gastralgiques, n'a lieu d'abord qu'avec des intermittences. Certaines causes déterminées ont seul le privilège de le provoquer. Bientôt il se montre d'une façon continue à propos des causes les plus diverses, une émotion par exemple; enfin il apparaît spontanément sans cause évi-

dente. La pneumatose intestinale est dans le même cas : elle se manifeste d'abord à l'occasion de certains écarts de régime, puis devient la compagne obligée de chaque digestion. La diarrhée, la constipation, après avoir été de simples accidents, finissent par devenir des habitudes morbides.

L'imagination du patient est souvent complice de sa maladie. A la crainte que lui inspire le mal, vient s'ajouter la conviction de son retour prochain, ce qui contribue à le rendre assuré, presque fatal. Tels sont certains spasmes, certaines convulsions, certains accès de palpitations, de vertiges, de trouble mental, qui, par cela seul qu'on les redoute, se manifestent aussitôt avec la plus grande intensité. Tels sont encore la plupart des phénomènes de l'hypocondrie qui prennent naissance et se perpétuent par une sorte d'autosuggestion, par l'attention que le malade leur prête, l'analyse minutieuse qu'il en fait, l'anxiété avec laquelle il en guette le retour. L'imaginati n du malade a donc une part importante dans l'établissement de certaines habitudes morbides, ce qui ne veut pas dire que sa maladie soit imaginaire.

Indications hygiéniques. — Les habitudes physiologiques du système nerveux doivent être non seulement respectées, mais encore encouragées chez le névropathe, car il en a besoin : elles constituent le seul moyen qui soit à sa disposition pour maintenir dans une mesure relative, l'équilibre instable de son système

nerveux. Sans habitudes régulières, l'énervé ne peut compter ni sur sa digestion, ni sur son sommeil, ni sur un moment de calme et de tranquillité. Il faut qu'il sache, au reste, que, quelque enracinées, quelque tyranniques que soient devenues ces habitudes, il pourra presque toujours les modifier en cas de nécessité sans autre inconvénient que quelques souffrances momentanées.

Quant aux habitudes pathologiques, on doit éviter avec le plus grand soin de les contracter. S'il en est contre lesquelles la volonté est impuissante et qu'il faut se résigner à subir, il en est d'autres, et ce sont les plus nombreuses, qu'il dépend de chacun de ne point laisser s'établir.

CHAPITRE III

LES MILIEUX

I

L'ATMOSPHÈRE

Le froid et l'humidité. — Le froid es en général mal supporté par les gens nerveux, soit qu'il leur cause simplement des sensations

désagréables; soit qu'il provoque le retour de souffrances habituelles, comme les névralgies; soit qu'il jette le trouble dans certaines fonctions organiques. Il y a des dyspeptiques qui ne peuvent après leur repas affronter un froid même modéré sans que la digestion se suspende immédiatement, et qu'il survienne un malaise général, de la céphalalgie, des frissons et parfois de l'embarras gastrique.

Cependant le froid n'a par lui-même aucune action fâcheuse sur un système nerveux sain. Son action tonique et stimulante est au contraire favorable au juste équilibre de ses diverses fonctions. « L'effet d'un froid médiocre, dit Cabanis, est d'imprimer une plus grande activité à tous les organes, et particulièrement aux organes musculaires, d'exciter toutes les fonctions sans en gêner aucune, de donner un plus grand sentiment de force, d'inviter au mouvement et à l'action (1). » On peut donc dire que les personnes nerveuses n'ont rien à redouter d'un froid sec, à moins que leur impressionnabilité n'ait acquis des caractères maladifs.

Le froid a encore pour effet d'émousser la sensibilité et de produire une véritable sédation dans divers troubles nerveux dépendant de la névropathie générale. Quelques personnes, en effet, recherchent le froid avec avidité : il calme leurs souffrances et leur donne la sensation d'un bien-être momentané. Elles devront toutefois ne

(1) Cabanis, *Rapports du physique et du moral de l'homme*, Paris, 1844.

point négliger de prendre les précautions nécessaires pour éviter les accidents que peut occasionner le brusque passage d'une température à une autre.

Mais si le froid sec n'a rien de nuisible en soi, on n'en saurait dire autant du froid humide. Nous lui sommes redevables d'une foule d'affections névropathiques, principalement des névralgies dont le retour est presque toujours en coïncidence avec les temps froids et humides, de certaines formes nerveuses du rhumatisme, et des innombrables malaises qui proviennent de l'impression pénible produite par le froid sur les extrémités nerveuses, et dont les principaux sont le refroidissement permanent des membres inférieurs, les céphalalgies, les stases sanguines et, comme nous l'avons signalé tantôt, l'arrêt des fonctions digestives.

Les climats froids et les contrées marécageuses, où se trouvent réunies à leur maximum ces mauvaises conditions hygiéniques, paraissent favoriser le développement de la sciatique. « L'action du froid humide, dit Axenfeld, est une des mieux constatées, ce qui a conduit quelques auteurs à considérer la sciatique rhumatismale comme la plus fréquente de toutes : c'est pendant les mois les plus froids de l'année que cette névralgie se montre le plus fréquemment; on l'observe chez les individus logés dans des lieux humides où la température est basse (1). »

(1) A. Axenfeld, *Traité des névroses*, 2e édition augmentée par H. Huchard, Paris, 1883.

La névralgie faciale, qui, plus que toute autre peut-être, exige pour se développer un terrain préparé par le tempérament nerveux et qui est si souvent précédée par d'autres maladies nerveuses, est fréquemment causée par l'impression du froid humide.

L'angine de poitrine est plus commune dans les pays froids et humides que dans les autres. On la rencontre plus fréquemment en Allemagne et en Angleterre qu'en France, en Espagne ou en Italie.

Le refroidissement compte parmi les causes de l'irritation spinale, et les diverses dermalgies succèdent le plus souvent aux changements brusques de température et à l'impression du froid humide. Nous en dirons autant des affections spasmodiques du col de la vessie et de l'intestin (1).

Comme exemple des modifications qui peuvent produire ces conditions météorologiques sur le tempérament nerveux, je citerai l'observation d'une personne à qui j'ai donné des soins :

Pendant plusieurs années qu'elle habita dans l'Est de la France, elle ne fut sujette qu'à des troubles dyspeptiques accompagnés de céphalalgie. Étant venue habiter dans l'Ouest, au voisinage de la mer, dans une atmosphère saturée d'humidité, elle éprouva chaque hiver quelque nouveau trouble douloureux du système nerveux : ce fut d'abord une dermalgie erratique,

(1) E. Lancereaux, *Traité de l'herpétisme*, Paris, 1883.

se promenant de la face aux bras, au tronc et aux cuisses; puis une névralgie trifaciale, ensuite une névralgie crurale. Elle souffre maintenant d'arthralgies des pieds et des mains.

En résumé, le froid et l'humidité combinés — et il y a lieu de remarquer que l'humidité ne rend pas seulement le froid plus dangereux, mais encore plus pénétrant et plus insupportable — sont pour les personnes nerveuses vulnérables et sujettes aux névralgies, des conditions essentiellement nuisibles et qu'elles doivent éviter.

La chaleur. — La chaleur, lorsqu'elle est forte et passagère, produit un énervement manifeste. Lorsqu'elle se prolonge, comme dans certains climats, elle amène l'anémie et l'irritabilité nerveuse qui en est la conséquence. L'excitation continue produite par une chaleur et une lumière intenses ont pour conséquence une certaine langueur des fonctions nutritives, des sueurs épuisantes, de l'atonie de l'estomac et enfin des troubles dyspeptiques.

Dans les pays chauds, les maladies du système nerveux sont fréquentes en raison de la facilité avec laquelle les fonctions nerveuses et cérébrales s'exaltent sous l'influence de la chaleur; les crampes, les convulsions, le tétanos y sont plus communs que dans nos climats : il n'est pas besoin de rappeler avec quelle facilité cette dernière affection se développe dans les pays tropicaux.

Dès la plus haute antiquité on a reconnu à la chaleur prolongée des propriétés énervantes.

Hippocrate lui attribue l'indolence et la mollesse des Asiatiques. On connaît le parti que Montesquieu (1) a tiré de la même idée. Cabanis fait remarquer que sous l'influence d'une température brûlante, le système nerveux contracte des habitudes convulsives, et que ces habitudes ont elles-mêmes pour cause directe les écarts continuels d'une excessive sensibilité.

Ce sujet ne saurait nous arrêter plus longtemps, car les seules notions pratiques qu'il peut fournir à l'hygiène des gens nerveux sont suffisamment énoncées dans les paragraphes qui précèdent et se résument en deux mots : anémie et convulsion. Directement, la chaleur produit dans le système nerveux un état de faiblesse irritable qui se traduit par de la tendance aux spasmes et une prédisposition à certaines maladies convulsives. Indirectement, par l'anémie qu'elle détermine, elle prédispose à toutes les formes de la névropathie générale. Ajoutons que, comme pour le froid, l'humidité est une circonstance aggravante.

La lumière. — La lumière est indispensable à l'évolution normale des phénomènes de la vie. Sans elle, les êtres subissent les modifications connues sous le nom d'*étiolement*, c'est-à-dire une détérioration de toutes les matières qui composent le sang, une anémie tout à fait spéciale. De l'étiolement proviennent des maladies graves, parmi lesquelles celles qui affectent le

(1) Montesquieu, *De l'esprit des lois*.

système nerveux tiennent une certaine place. C'est en partie à l'absence d'une lumière suffisante que l'on doit ce grand nombre d'affections hystériques qui se développent chez les personnes qui fréquentent les ateliers. La demi-obscurité dont s'entourent certains névropathes, pour s'épargner l'ébranlement qu'une lumière trop vive produit sur leurs nerfs n'a d'autre effet que de rendre cette sensibilité plus exquise encore, et par conséquent d'augmenter les accidents.

Nos habitations des villes, où l'obscurité est recherchée, voulue, ne sont pas étrangères à un certain nombre d'anémies et de chloroses féminines. L'effet tonique et reconstituant produit par le séjour à la campagne n'est pas seulement dû à l'air pur, riche en oxygène, et incessamment renouvelé qu'on y respire, mais encore à la lumière intense dans laquelle on s'y trouve baigné d'une façon continue.

« On a dit avec raison, selon un savant physiologiste, que le système nerveux est pour les animaux ce que sont la chaleur et la lumière pour les végétaux. Les éléments nerveux ne sont peut-être pas à un plus haut degré que les autres éléments, des générateurs de force, mais ils distribuent la force, et ils l'appliquent à un but déterminé. Enfin, il n'est pas impossible qu'ils puisent la force à l'extérieur et qu'ils l'emmagasinent ; et rien ne répugne dans cette hypothèse que le système nerveux, par ses extrémités périphériques, puise dans la radiation solaire les éléments de force qu'il transmet ensuite aux or-

ganes suivant les besoins de la métamorphose organique (1). »

Enfin, la lumière a une influence des plus heureuses sur le moral des gens nerveux qui ont une tendance naturelle à la mélancolie et à l'hypocondrie. Un rayon de soleil les réconforte, les relève, les égaye. Le spleen est un mal des climats brumeux que l'éclat d'un ciel pur met en déroute. La joie de vivre n'est goûtée des tristes que par un beau jour de printemps.

L'électricité et la pression atmosphérique. — Il existe des modifications quotidiennes dans la quantité d'électricité répandue dans l'atmosphère, et chaque jour comprend deux maxima qui coïncident avec les moments où l'air contient le plus de vapeur d'eau, c'est-à-dire dans la matinée et après le coucher du soleil. Il ne semble pas que ces oscillations dans l'état électrique aient une influence marquée sur le système nerveaux. C'est cependant un fait d'observation indéniable que certaines affections nerveuses font sentir leurs manifestations paroxystiques les unes le matin, les autres le soir. Beaucoup de psychopathes, par exemple, sont beaucoup plus malades le matin que dans la soirée. Le réveil est toujours le signal d'un redoublement dans les obsessions psychiques, et dans les malaises hypocondriaques. Au contraire, certaines autres affections nerveuses, comme la dyspnée, sont plus communes le soir.

(1) Ch. Bouchard, *Maladies par ralentissement de la nutrition*, Paris, 1885.

Mais les causes de ces phénomènes sont trop complexes pour que nous puissions sûrement attribuer une part de leur production à l'état électrique de l'atmosphère et il est probable que bien d'autres éléments comme la lumière, l'obscurité, l'état de vacuité ou de replétion de l'estamac, viennent y concourir.

Il n'en est pas de même des grandes accumulations d'électricité qui produisent les orages et dont l'action se fait sentir non seulement chez les malades mais encore chez les individus sains. On éprouve un sentiment de prostration, d'alanguissement général ; le travail musculaire devient pénible, le travail intellectuel impossible. Un malaise indéfinissable, des inquiétudes nerveuses, de l'agitation, des mouvements spasmodiques, de la céphalalgie, des douleurs dans les articulations surviennent en outre chez les personnes nerveuses et impressionnables. Les sujets rhumatisants sentent leurs souffrances augmenter ou leurs anciennes douleurs renaître. Les névralgiques éprouvent un redoublement dans leurs accès douloureux ; les dyspnéiques ont un retour de leurs étouffements.

L'électricité en excès n'est pas seule à concourir à la production de ces phénomènes ; il faut en attribuer une bonne part à la diminution dans la pression atmosphérique qui accompagne toujours les orages. On sait, en effet, grâce à des expériences répétées, qu'une diminution brusque dans la pression de l'air produite expérimentalement ou encore par l'ascension d'une montagne amène des vertiges, des éblouissements, des tin-

tements d'oreilles, de la céphalalgie et quelques autres troubles nerveux.

L'air; les vents. — L'action du vent sur le système nerveux dépend surtout de ses qualités, et suivant qu'il est froid ou chaud, sec ou humide, il a une influence dont les effets se confondent avec ceux de la température elle-même.

Les vents agissent d'une manière fâcheuse sur les asthmatiques. Les endroits bas et abrités leur conviennent mieux que les lieux élevés. Un air pur et vif provoque en effet un retour de leurs accès, tandis qu'ils s'en trouvent exempts dans l'atmosphère épaisse et brumeuse de certaines grandes villes. A ce point de vue, du reste, il existe de telles différences individuelles qu'il est bien difficile d'énoncer quelque observation précise. Trousseau cite l'exemple d'un habitant de Saint-Omer qui avait de fréquents accès d'asthme dans cette ville : A Paris et à Londres il n'en éprouvait jamais; ils reparaissaient lorsqu'il allait à Versailles. Les auteurs produisent de nombreux exemples du même genre.

Certaines substances répandues dans l'air ont une action manifestement déterminante sur les accès d'asthme. Telles sont les poussières qui proviennent du battage des céréales, des couvertures de lit, des fourrures; telles sont encore certaines poudres médicamenteuses, comme l'ipécacuanha ; ou encore certains gaz, certaines vapeurs, certaines odeurs. Une personne a un accès en respirant l'odeur du chlorure de chaux ; une autre en entrant dans une cave où le vin

cuve. Graves donnait des soins à deux asthmatiques de même âge : un jour, il trouva l'un d'eux asphyxiant parce que sa cheminée ne tirait pas, tandis que l'autre respirait voluptueusement à pleins poumons l'athmosphère enfumée qui obscurcissait sa chambre (1).

« Les vents d'est du printemps, dit Babinet, qui au commencement d'avril tourmentent si cruellement les constitutions nerveuses au moment où ils réjouissent la capitale de la France, poussent au suicide les habitants de Londres habitués à une atmosphère plus humide (2). »

Les Provençaux ont à souffrir des agressions du mistral, ou vent nord-ouest, qui balaye fréquemment la vallée du Rhône. Les villes de la côte méditerranéenne connaissent les propriétés énervantes de certains vents du sud-est qui leur apportent avec abondance une pluie chaude. « Sous son influence, les fonctions digestives languissent ; il y a de la paresse musculaire ; on éprouve un sentiment indéfinissable de malaise. J'ai connu des personnes qui, sans avoir laissé leur lit, et avant qu'on ouvrît leurs fenêtres, annonçaient en se guidant sur leurs impressions physiologiques, que le vent avait pris cette direction. J'ai vu une jeune femme qui était, depuis plusieurs années, prise de diarrhée toutes les fois que le vent venait du S.-S.-E. ; chez une autre dame, ce vent produisait un état de nau-

(1) Parrot, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. VI.

(2) Réveillé-Parise, *Physiologie et hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit*, Paris, 1881, p. 216.

sées et de vertiges, assez analogue au malaise du mal de mer (1). »

II

LES INFLUENCES SIDÉRALES, LES SAISONS

Les influences lunaires. — La croyance à l'action des astres sur les créatures humaines remonte à l'antiquité la plus reculée. Remises en honneur par les astrologues du moyen âge au point de vue mystique, et par les médecins de la Renaissance au point de vue scientifique, les influences sidérales ont perdu toute créance à l'époque actuelle. Les médecins les nient comme absolument hypothétiques ; les gens du monde ne parlent plus qu'en souriant de l'étoile sous laquelle ils sont nés, et les préjugés populaires seuls attribuent encore à la lune quelque action sur la santé et la maladie (2).

Pouvons-nous, toutefois, nous flatter d'une

(1) Fonssagrives, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. XXVIII.

(2) Parmi les maladies qu'on croyait jadis soumises aux influences lunaires, il faut citer la folie et l'épilepsie. On attribuait le retour des paroxysmes de l'aliénation mentale aux phases de la lune, et les Anglais ont conservé le terme de *lunatic* comme synonyme de fou, et celui de *lunacy* comme synonyme de folie. *Regit luna in epilepticis periodos,* dit Galien. — « Seigneur, lit-on dans l'évangile de saint Mathieu, ayez pitié de mon fils qui est *lunatique* ; par suite de sa cruelle maladie il tombe souvent dans le feu et dans l'eau. » Ce dernier membre de phrase prouve surabondamment qu'il s'agissait d'un épileptique.

indépendance aussi absolue vis-à-vis des astres, et de la lune en particulier ? N'y a-t-il pas, au fond de cette vieille conception religieuse, un fait d'observation profonde et vraie, déformé, défiguré comme une momie d'Egypte par les mille bandelettes hiératiques dont on l'a enveloppé ? Observation exacte et scientifique au début, n'est-elle pas passée à l'état de superstition pure en se transmettant à travers des milliers de générations ignorantes et avides de mystérieux ? Que la science veuille bien seulement en reprendre l'examen, et la superstition d'hier deviendra peut-être la vérité de demain.

Darwin, après avoir fourni les preuves qui militent en faveur de l'opinion d'après laquelle tous les animaux existants descendraient d'organismes inférieurs ayant primitivement vécu dans la mer, se livre aux remarques suivantes, qui me paraissent profondes, et dignes de la plus grande attention.

« Les marées, dit-il, doivent affecter considérablement tous les animaux habitant le bord immédiat de la mer ; en effet, les animaux vivant à peu près à la hauteur moyenne des plus hautes marées passent tous les quinze jours par un cycle complet de changements dans la hauteur de la marée. En conséquence, leur alimentation subit chaque semaine des modifications importantes. Les fonctions vitales des animaux vivant dans ces conditions pendant d'innombrables générations doivent nécessairement s'adapter à des périodes régulières de sept jours. Or, fait mystérieux, chez les vertébrés supérieurs et actuel-

lement terrestres, pour ne pas mentionner d'autres classes, plusieurs phénomènes normaux et anormaux ont des périodes d'une ou plusieurs semaines, ce qu'il est facile de comprendre, si on admet que les vertébrés descendent d'un animal allié aux Ascidiens actuels habitant le bord de la mer. On pourrait citer bien des exemples de ces phénomènes périodiques, tels, par exemple, que la durée de la gestation chez les mammifères, la durée de certaines fièvres, etc. L'éclosion des œufs fournit aussi un excellent exemple, car, d'après M. Bartlett, les œufs des pigeons éclosent au bout de deux semaines ; ceux de la poule au bout de trois semaines ; ceux du canard au bout de quatre semaines ; ceux de l'oie au bout de cinq et ceux de l'autruche au bout de sept semaines (1).... »

Comme on le voit, c'est une question à reprendre. En tous cas, il est plus prudent d'avouer notre ignorance au sujet des influences lunaires sur la santé de l'homme, que de les nier systématiquement.

Le jour et la nuit. — L'influence de chacune des deux périodes de la révolution diurne est trop évidente pour être niée, mais elle reste souvent, elle aussi, bien mystérieuse. Par exemple, il naît plus de monde la nuit, il en meurt plus le jour ; voilà un fait d'observation dont on n'a guère fourni de raisons satisfaisantes. Il faut donc se contenter, la plupart du temps, d'une constatation pure et simple.

(1) C. Darwin, *La descendance de l'homme et la sélection sexuelle*, Paris, 1881, p. 179.

On a remarqué que, par suite sans doute du calme résultant de l'absence des excitations produites par le bruit et la lumière, l'influence de la nuit se montrait salutaire dans la plupart des maladies ; mais les affections nerveuses font presque constamment exception à la règle.

C'est la nuit que débutent les premiers accès d'asthme et de goutte ; c'est la nuit que survient la laryngite striduleuse. Les troubles nerveux syphilitiques sont exclusivement nocturnes. Beaucoup de douleurs rhumatismales et de névralgies sont plus intenses la nuit ; il en est de même des affections herpétiques d'origine nerveuse, telles que certaines sciatiques, l'eczéma sec de l'anus, l'urticaire.

L'épilepsie essentielle, le somnambulisme, sont des maladies à manifestations principalement nocturnes. Les hallucinations se produisent avec plus d'intensité la nuit, ce qui fait que l'agitation de certains fous revient à ce moment pour céder au lever du soleil.

Les suicides sont surtout fréquents pendant les premières heures de la nuit, bien que d'une façon absolue ils se produisent en plus grand nombre pendant le jour. Certaines psychopathies avec lucidité d'esprit ont leurs paroxysmes la nuit, comme la science en fournit de curieux exemples. Un malade du Dr Magnan, déséquilibré d'une grande intelligence, imposa pendant plusieurs années à sa femme le supplice de passer des nuits entières à écouter des discours dans lesquels il l'accablait de reproches absurdes et injustifiés. Quand il avait parlé six ou

sept heures, sa manie était satisfaite et sa famille pouvait se coucher (1).

Les tourments de beaucoup de mélancoliques et d'hypocondriaques non hallucinés redoublent à la fin de la nuit et aussitôt après le lever. Le silence, l'obscurité et la position horizontale leur sont favorables, tandis que le retour du bruit et de l'agitation diurnes offense leurs sens hyperesthésiés et que le changement de position du corps est l'occasion de troubles de la circulation cérébrale qui amènent de l'anxiété, de l'angoisse, et une sorte d'état vertigineux.

Les saisons. — Les saisons ont une double action sur le système nerveux : elles agissent à la fois par les variations atmosphériques qui les accompagnent et par leur périodicité.

Le retour de chaque saison est le signal de l'apparition d'un ensemble de maladies déterminées dans lesquelles le système nerveux peut jouer un certain rôle. Ainsi sous nos latitudes tempérées, la saison froide ramène les affections pulmonaires, bronchiques et rhumatismales ; le printemps fait éclore les angines et les érysipèles ; la saison chaude, les embarras gastriques et les diarrhées ; l'automne, les fièvres.

Les nombreuses affections englobées sous le nom de *rhumatisme* dépendent de l'exagération du froid, surtout du froid humide. Le rhumatisme chronique se rencontre à peu près exclusivement dans les pays froids ; et dans les ré-

(1) Magnan, *Ann. méd. psychol.*, 1886, t. I, p. 98.

gions maritimes il sévit de préférence sur les marins et les pêcheurs.

Il y a un certain nombre d'affections douloureuses qui semblent provenir des brusques changements de température et qui, par conséquent, ont leur maximum de fréquence au printemps et à l'automne : ce sont les douleurs musculaires, la pleurodynie, le lumbago, la courbature, les névralgies, et en particulier les névralgies faciale et intercostale (1). On peut dire qu'en général, les personnes douées du tempérament nerveux sont très éprouvées par la saison froide. « Le froid, l'humidité, les brouillards, les vents impétueux, les rapides changements de température, les pluies abondantes, des hivers sans fin, des étés incertains et orageux, des exhalaisons insalubres, quels ennemis pour un organisme délicat, nerveux, irritable, souffrant, épuisé ! (Réveillé-Parise.) »

Au commencement de l'été, en juin, plus rarement en automne, éclate chez nombre d'arthritiques une affection mi-nerveuse, mi-catarrhale, revenant annuellement chez le même individu, affection désignée sous le nom de *fièvre de foin* (Hay-Fever). Elle est constituée par une irritation des muqueuses de l'œil, de l'arrière-gorge, de la bouche, du nez ; par des démangeaisons intolérables des oreilles, des paupières, des fosses nasales, et par d'innombrables éternuements. Ces symptômes s'exagèrent par paroxysmes subits d'une intensité extraordinaire

(1) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, art. SAISONS.

sous l'influence directe de la radiation solaire, de l'odeur de certaines fleurs, des poussières en suspension dans l'air, de la sécheresse de l'atmosphère. Elle s'accompagne dans les cas accentués, d'un malaise général, de céphalalgie, de palpitations, de toux, d'asthme, de vomissements et d'une grande excitabilité nerveuse. Elle est plus fréquente chez l'homme que chez la femme. Les personnes qui en sont atteintes se trouvent bien en général d'un séjour en mer ou sur la côte, ou encore dans une altitude élevée.

Les chaleurs de l'été non seulement des pays chauds mais même des climats tempérés se signalent par l'apparition de cas plus ou moins nombreux d'insolation, sorte de sidération particulière du système nerveux. En France, en Angleterre et en Allemagne, on voit chaque année des cas d'insolation se produire pendant les grandes mauœuvres des troupes. En 1853, un bataillon belge, pendant une marche, vit tomber les deux tiers de son effectif. En Italie, un jour, dans une seule division, deux mille hommes tombèrent dans les rangs (1).

Si une saison douce et tempérée est celle qui convient aux gens nerveux, et s'ils doivent s'efforcer de fuir les saisons extrêmes en se conformant aux indications que nous donnerons plus loin, il est permis de penser, avec des autorités sérieuses, que les variations saisonnières sont pour le plus grand nombre un élément de force

(1) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 3e sér., t. VI.

et de santé. Une perpétuelle uniformité de température est de nature à entretenir l'indolence, l'insouciance et la paresse. Si nous en croyons Lancisi, c'est à la variabilité de son climat que Rome dut sa suprématie sur le monde. C'est au contraire à l'uniformité de celui de l'Asie, que les grands empires fondés dans cette région ont dû être si éphémères. « On voit, dit Foissac, quel prix nous devons attacher au retour et à la succession continuelle du froid et de la chaleur, aux vents qui s'élèvent brusquement, et même aux tempêtes atmosphériques qui rompent l'uniformité de chaque saison. Et cependant l'homme, toujours aveugle, ignorant la condition des vrais biens, s'afflige de jouir si rarement de cette égalité de température qui lui présente l'appât du plaisir. Il ne sait pas que le printemps éternel, cet âge d'or de la nature rêvé par les poètes, serait la mort du génie, du courage et de la vertu. »

III

LES CLIMATS

Universalité des névropathies. — Les désordres du système nerveux sont de tous les climats. En raison de la prédominance naturelle du tempérament nerveux dans les climats chauds, ils devraient y être plus fréquents, mais les influences énervantes de la civilisation dans

les climats tempérés et froids, contribuent largement à rétablir la balance. Aussi les névroses sont-elles aussi fréquentes dans les pays du Nord et dans les zones tempérées que dans les régions tropicales. Ainsi que le fait avec raison observer un savant hygiéniste (Michel Lévy), on trouve par exemple en Russie, dans la classe élevée, des organisations aussi impressionnables que celles des créoles; et le Danemark est l'une des contrées où le suicide fait le plus de victimes.

Mais peu importe sans doute au névropathe de savoir qu'il a des compagnons de souffrance dans tous les climats : ce qui l'intéressera davantage, c'est d'apprendre que dans le climat qu'il habite, il se rencontre certaines régions où il pourra trouver quelque soulagement à ses maux. C'est pourquoi nous allons passer une revue rapide des localités qui conviennent, suivant les saisons, aux personnes atteintes de troubles nerveux.

Les climats favorables aux névropathes. — Le froid est l'ennemi des névropathes, aussi ceux qui le peuvent font-ils bien de se réfugier l'hiver dans ces contrées privilégiées que ne visitent jamais les frimas.

Certaines régions maritimes conservent l'hiver une température très douce et très uniforme; on trouve à la fois sur l'Océan et sur les bords de la Méditerranée de ces localités privilégiées. En France, nous pouvons citer Arcachon, Hyères, Monaco, Menton, Nice, dont la température moyenne est d'environ onze degrés.

Arcachon, selon le Dr Rotureau, se fait remarquer par sa température élevée, par l'absence presque complète de vents violents, par son air sec fortement ozonisé, par les émanations résineuses des pins de sa forêt. Aussi en conclut-il que le séjour de cette station maritime convient admirablement aux personnes nerveuses, qui ne peuvent trouver nulle part ailleurs un climat dont les propriétés soient plus sédatives et plus hyposthénisantes (1).

L'air d'Hyères et de Menton jouit des mêmes vertus hygiéniques.

Celui de Nice est stimulant et tonique ; aussi doit-il être recherché de préférence par les énervés débiles et languissants. Ceux qui sont doués d'une trop grande irritabilité nerveuse devront choisir de préférence les stations précédentes.

La température hibernale de l'Algérie est un peu plus élevée ; elle est des plus favorables aux personnes dont le système nerveux est fatigué. « Ce qu'il y a de vraiment salutaire en Algérie, dit le Dr Laveran (2), c'est la sérénité du ciel, la température douce de l'hiver et du printemps, la possibilité pour les valétudinaires de substituer aux influences funestes de l'atmosphère confinée de nos appartements une existence passée tout entière à l'air libre et à la promenade. »

Au point de vue qui nous occupe, l'Italie a des

(1) Rotureau, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e sér. t. II.
(2) Laveran, *Dict. encyclop. des sc. méd.*

richesses inépuisables. A Venise, Salerne, Palerme, Naples, la température moyenne de l'hiver est de neuf à onze degrés centigrades. L'air de Naples est saturé d'électricité, souvent agité par des vents contraires; la température y est assez variable. Aussi le climat napolitain n'est-il pas favorable aux névropathes dont le système nerveux est surexcitable. Il convient surtout aux atonies nerveuses de l'estomac et de l'intestin, et à l'épuisement consécutif aux excès sexuels, aux tendances mélancoliques et hypocondriaques, à la fatigue cérébrale causée par des travaux intellectuels trop prolongés (1).

D'une façon générale, les climats maritimes ne conviennent pas aux personnes névralgiques et rhumatisantes, cependant on a signalé la baie orientale de Menton comme offrant un séjour favorable aux rhumatisants dont les douleurs articulaires et musculaires coexistent avec une grande irritabilité (2).

Si nous cherchons à l'intérieur du continent, nous ne trouverons pas moins de localités favorables à l'hivernage des névropathes. Parmi les régions de la France où la température hibernale est relativement élevée et constante, nous pouvons citer Angers et ses environs. Mais c'est surtout dans la région des Pyrénées que se trouvent les stations les plus favorables telles que Pau et Amélie-les-Bains. En Italie les

(1) Rotureau, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e série, tome II.

(2) Rotureau, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e série, tome VI.

plus fréquentées sont Pise, Florence et Rome (3).

Les chaleurs de l'été sont funestes à bien des organisations nerveuses. Mais elles peuvent trouver pendant cette saison des lieux où règne une température modérée, à l'abri des oscillations trop brusques dans un sens ou dans l'autre.

En France, ces conditions se trouvent réalisées en partie sur les bords de la Loire, dans le Blaisois, l'Anjou et la Touraine; en Italie, sur les bords de lacs de la Lombardie.

Les climats de montagne offrent à ce point de vue un choix des plus riches. En Suisse, le climat doux de stations qui ne dépassent pas une altitude de huit cents mètres convient aux asthmatiques et aux hypocondriaques. A mille mètres, comme à Chaux-de-Fonds, le climat devient tonique et vivifiant. Plus haut encore, à Saint-Moritz et Loësche, il devient excitant. Il convient alors aux constitutions nerveuses anémiées par une vie trop sédentaire et les travaux intellectuels trop soutenus.

Beaucoup de stations balnéaires, en raison de leur altitude de six à huit cents mètres, offrent un excellent séjour aux névropathes. Telles sont Bagnères-de-Luchon, Eaux-Bonnes, Allevard, Cauterets, Bigorre.

(3) Voy. Carrière, *Le climat de l'Italie*. 2e édition. Paris, 1876.

IV

LES VÊTEMENTS, L'HABITATION

Vêtements. — Non seulement les névropathes, mais tous ceux qui ont des dispositions à le devenir, les convalescents, les anémiques, les gens qui exercent fortement leur système nerveux, les artistes, les hommes de cabinet, redoutent les morsures du froid. Certains grands hommes étaient frileux à un point extraordinaire. Voltaire avait du feu en toute saison; Napoléon faisait allumer son foyer au mois de juillet, et Byron écrivait qu'il craignait le froid autant qu'une gazelle (1). Cette impressionnabilité excessive est une indication que l'hygiène ne doit pas négliger.

Cependant, les personnes jeunes, encore dans la force de l'âge, fussent-elles prédisposées aux accidents nerveux, doivent chercher plutôt dans le mouvement et l'exercice que dans l'accumulation des vêtements, une compensation à la déperdition de calorique produite par le froid extérieur. Par les pratiques hydrothérapiques, elles parviendront en outre à diminuer la sensibilité de leurs téguments et de leurs viscères contre les atteintes du froid. Avant l'époque

(1) Réveillé-Parise, *Physiologie et hygiène des gens livrés aux travaux de l'esprit*, Paris, 1881.

où l'énergie des échanges nutritifs diminue, avant l'âge où la constitution commence à devenir vulnérable, il est dangereux d'abuser des vêtements trop chauds, parce qu'ils augmentent la susceptibilité de la peau, et que l'économie s'en trouve désarmée d'autant quand elle n'est plus en mesure de puiser dans son propre fonds les moyens de lutter avantageusement contre les intempéries. Les hygiénistes ne manquent pas, et avec juste raison, de combattre les préjugés absurdes qui poussent tant de mères de famille à débiliter leurs enfants, en les couvrant outre mesure, et les jeunes gens qui s'enveloppent de flanelle méritent la qualification de *vieillards anticipés*. Mais autant chez eux l'emploi de ce tissu est condamnable, autant il doit être recommandé à ceux qui ont atteint l'âge mûr. Patience et flanelle; tel était le conseil de Cullen aux goutteux; auprès des névropathes qui approchent de la quarantaine, il n'est pas moins en situation. « Comme la plupart des individus doués du tempérament nerveux ont peu de forces physiques, qu'ils recherchent avec soin la chaleur, fait observer Réveillé-Parise, il est bon que leurs habits soient tout à la fois légers et chauds : la ouate remplit parfaitement ces deux conditions N'oublions pas la flanelle, une sorte de vertu magique réside dans ce tissu. La flanelle remplace pour ainsi dire l'instrument appelé *strigil* chez les anciens, mais d'une manière plus douce et plus constante. Elle conserve le calorique animal, elle excite doucement la peau, enfin elle absorbe promptement la sueur, trois

précieuses qualités que nul autre tissu au monde ne possède réunies. »

Les changements de saison ne doivent être l'occasion d'aucune modification radicale dans les vêtements des névropathes. Les vêtements d'été seront assurément plus légers que ceux d'hiver, mais faits de la même matière, c'est-à-dire d'étoffes de laine. Encore la vêture d'hiver doit-elle être conservée pendant la plus grande partie du printemps et reprise de bonne heure à l'automne, en raison des brusques variations de température qui surviennent à ces époques, variations dont les effets sont éminemment dangereux pour les organisations délicates.

Les troubles viscéraux auxquels sont sujets tant de gens nerveux imposent l'obligation de donner aux vêtements une forme qui respecte le libre jeu de tous les organes. Des vêtements trop serrés sont une cause d'inquiétudes, de malaises, qui enlèvent toute liberté d'esprit. Si la compression s'exerce sur la poitrine, elle gène la respiration et la circulation et peut causer des syncopes; si elle s'exerce sur la région épigastrique et abdominale, elle arrête le travail de la digestion et aggrave l'état dyspeptique. Que de personnes, météorisées après chaque repas, sont obligées de détacher leurs vêtements pour se soulager !

Chez les femmes nerveuses, l'usage du corset doit donc être surveillé avec un soin extrême. Si l'hygiène a pu dire que le corset moderne, médiocrement serré, est sans influence sur la santé d'une femme bien portante, il n'en est pas de

même lorsqu'il est serré outre mesure. Les femmes qui se serrent beaucoup ne mangent pas, pour éviter les malaises et les suffocations qu'entraîne l'ingestion des aliments; si elles cèdent à leur appétit, elles sont prises de dyspepsies opiniâtres qui ne disparaissent qu'après qu'elles ont renoncé à leur fâcheuse pratique. La compression du ventre a en outre pour conséquence de troubler la circulation des organes contenus dans le bassin, et d'augmenter les troubles nerveux sympathiques des désordres des organes de la génération.

Lits. — Le lit est notre vêtement de nuit. Xavier de Maistre en a dit beaucoup de bien, mais que de gens nerveux en pensent plus encore! Il doit donc être, lui aussi, l'objet de notre sollicitude.

Pour la confection de ses diverses parties, nous recommanderons la laine. Que les matelas soient formés d'un mélange de laine et de crin; que les couvertures soient en laine; que les oreillers soient de crin. Le lit de plume est antihygiénique pour tout le monde, mais il est particulièrement nuisible aux gens nerveux : il s'imprègne des excrétions sudorales; entretient la peau dans un état énervant de moiteur, cause fréquente de névralgies; affaiblit le système musculaire; congestionne les viscères, rend les fonctions digestives paresseuses, et provoque les pollutions.

Parlerons-nous des rideaux qui entourent chez nous la couche du pauvre comme du riche? C'est une vieille habitude française contre la-

quelle on a beaucoup tonné, qu'il vaudrait mieux perdre, assurément, mais dont plus d'un aurait de la peine à se débarrasser.

Habitations. — Trop de considérations sont engagées, en général, dans le choix d'une habitation pour que l'on puisse toujours se conformer aux indications de l'hygiène. Et pourtant, de quelle importance devraient être pour nous les conditions du séjour où nous passons plus de la moitié de notre existence ? Que de choses, dans un appartement, peuvent offenser le système nerveux des personnes impressionnables ! La température, l'exposition, l'espace, les couleurs, le bruit, le voisinage; autant de circonstances qui devraient être pesées, étudiées, jugées, avant de prendre une décision, et dont on ne tient pourtant que bien peu de compte.

Les gens nerveux craignent à la fois le froid et la chaleur. Le moyen d'obvier à ces deux inconvénients est d'avoir une habitation jouissant d'une double exposition, l'une au midi pour l'hiver, l'autre au nord pour l'été. Ce précepte rappelle un peu la pratique du vicaire de Wakefield, qui aimait à transporter successivement ses pénates dans les diverses chambres de sa maison : seulement, à la fantaisie qui le poussait vraisemblablement, nous substituons des raisons de santé absolument péremptoires. Un grain de fantaisie, au surplus, ne serait pas pour nous effrayer. La sensibilité avide et mobile des gens nerveux s'accommode admirablement de tout changement qui leur procure un

spectacle nouveau, des sensations nouvelles. L'hiver, un rayon de soleil ne donne pas seulement au névropathe la température dont a besoin sa chétive personne ; il lui apporte par surcroît une impression gaie qui influe favorablement sur ses dispositions morales; car dans cette chaleur, il y a du sourire. L'été, la température modérée que lui offre un appartement à l'abri de l'éclat brûlant du soleil, ranime son organisme et soutient son énergie languissante. Qui n'a subi le martyre d'une nuit passée dans l'étuve d'une chambre exposée l'été en plein midi dans nos maisons si peu outillées pour le confortable, ne peut comprendre l'importance de la recommandation précédente.

Par les temps froids, une douce température d'au moins seize degrés centigrades devra être entretenue dans l'appartement. La température des chambres à coucher devra être inférieure de quelques degrés à ce chiffre. L'abus du chauffage artificiel est dangereux et le passage suivant d'un hygiéniste éminent en fait bien ressortir les inconvénients : « Il est certain que le séjour dans les lieux trop échauffés artificiellement détermine des vertiges, de la pesanteur céphalalgique, des syncopes, des symptômes de turgescence vasculaire vers la tête. Nous partageons l'opinion de Fleury que la relégation dans un appartement dont la température est celle de la plupart des hôtels de Paris chauffés par des calorifères, exerce sur l'organisme une influence très fâcheuse qui se traduit par une diminution du ressort et de la

vitalité de la peau, par l'alanguissement des fonctions de la respiration, d'hématose, de calorification, par l'affaiblissement de la circulation capillaire périphérique et une altération du sang; de là certaines variétés de chlorose, d'anémie, de névropathie, des débilités générales, etc., maladies si répandues dans les rangs opulents et les mieux abrités de la société » (Michel Lévy).

A des heures déterminées, une ventilation énergique balayera l'air vicié par les exhalaisons pulmonaires et le remplacera par des flots d'air pur et vivifiant. En tous temps, de larges baies fourniront la lumière sans laquelle les êtres animés, comme les plantes, s'étiolent et meurent.

L'espace judicieusement ménagé dans un appartement est un élément essentiel, non seulement de salubrité, mais encore de bien-être. Je ne dirai rien des inconvénients de l'air confiné, dont les désastreux effets sur la santé générale sont connus de tout le monde; mais quel est l'homme nerveux qui, par moments, ne s'est senti oppressé, saisi d'une sensation vague d'angoisse dans les étroites cellules de nos appartements modernes? C'est la claustrophobie obligatoire pour les vertigineux, les asthmatiques, les dyspeptiques, les neurasthéniques à propensions émotives. J'en ai vu plusieurs n'y pouvoir séjourner qu'à la condition de laisser les portes ouvertes, et de rester ainsi exposés au froid et aux vents coulis dont le souffle est cependant gonflé de maux redoutables.

Dans la disposition et l'ornementation intérieures de l'habitation, chacun devra consulter ses goûts et ses susceptibilités particulières. La vue des névropathes est parfois douloureusement affectée par certaines couleurs ou certaines associations de tons criards qui laisseraient le plus grand nombre indifférent. La forme des tentures et des meubles, leurs nuances, tout doit concourir à composer un ensemble harmonieux et agréable. La tristesse qui émane des choses impressionne péniblement les organisations délicates et les prépare elles-mêmes à la tristesse. Au contraire, si tout ce qui les entoure est adroitement ordonné pour l'agrément des yeux, elles cèdent à cette heureuse influence et se montrent plus disposées à la gaieté.

Si la solitude est souvent nuisible aux personnes nerveuses, le calme est au nombre de leurs plus impérieux besoins. Elles devront donc rechercher une habitation éloignée des bruits assourdissants de la rue, des ateliers, des machines, des industries. Ceux-là surtout apprécieront ce conseil, que les trépidations du sol heurté par les roues des voitures font tressauter douloureusement dans leurs lits comme des gymnotes, ou dont le crâne se fend à chaque coup de marteau retombant sur l'enclume du voisinage.

Tous ces préceptes sont assurément d'une utilité incontestable, mais, — nous n'hésitons pas à le dire, — pour beaucoup de gens fantasques et déséquilibrés, l'habitation la plus convenable est celle où ils se plaisent le plus, où ils

ont leurs habitudes, où ils se trouvent à l'aise. La puissance du souvenir attache beaucoup de personnes aux endroits où elles ont vécu longtemps et où se sont déroulés les événements principaux de leur existence. Il y a une nostalgie de la maison comme du pays, et tel ne peut, sans un poignant chagrin, s'arracher au logis, quelque incommode, quelque pauvre qu'il soit, où il a passé les années marquantes de sa vie. Il est cependant des cas où il faut lutter contre cette attraction du monde extérieur : c'est quand les souvenirs qui s'y rattachent sont de nature pénible et contribuent à nourrir un état névropathique créé par de grands chagrins. Dans ce cas, le déplacement, le changement de milieu est indiqué ; il enlève souvent à la névrose sa principale raison d'être : ce renouvellement incessant des impressions pénibles qui ont contribué à la créer, et dont elle tirait son principal aliment.

V

VILLES ET CAMPAGNES

Influences nocives du séjour des villes. — « Les villes sont le gouffre de l'espèce humaine. Au bout de quelques générations, les races périssent et dégénèrent ; il faut les renouveler, et c'est toujours la campagne qui fournit à ce renouvellement. » Ces vues, exposées au

siècle dernier par Jean-Jacques Rousseau (1) ont été de tout point confirmées par la science contemporaine. Le D[r] Lagneau (2) a démontré par des recherches très exactes que l'extinction des familles est à Paris un fait normal. Divers auteurs qui ont aussi étudié la question ont établi que les familles parisiennes se perpétuaient rarement au delà de la troisième ou de la quatrième génération. Même dans les classes pauvres, les unions entre Parisiens n'ont plus aucune puissance prolifique au delà de la troisième génération. Sans l'immigration incessante de la province, qui lui fournit ses meilleurs éléments, la population de la capitale ne tarderait pas à disparaître.

Les villes attirent toutes les intelligences vives, tous les esprits actifs dévorés du désir de parvenir, de s'élever au-dessus des autres. Cette sorte de sélection, accrue encore par les unions qui s'opèrent entre citadins également doués d'activité et d'intelligence, contribue à perfectionner les qualités psychiques de la race. Mais en même temps qu'il s'affine, le système nerveux, semblable à ces machines de précision d'autant plus sujettes à se déranger qu'elles sont plus compliquées, devient plus susceptible, plus vulnérable. Pour peu qu'il soit surmené, une catastrophe arrive promptement. De là la mul-

(1) J.-J. Rousseau, *Émile ou de l'Éducation.*

(2) Lagneau, *Étude de statistique anthropologique sur la population parisienne* (*Ann. d'hyg.*, 1869. *tome* XXXII, *p. 249*).

tiplication dans les centres urbains, surtout dans les grandes villes et dans les capitales, de toutes ces maladies du système nerveux qui ne sont que l'expression variée d'un même ensemble de causes : surexcitation mentale démesurée, jeu effréné des passions, épuisement dû aux excès de travail et de jouissances, dégénérescence des descendants.

Le suicide, quel que soit le degré de volonté qui préside à son exécution, quelle qu'en soit la cause déterminante, chagrins, spleen, désespoir, trouble mental, impulsion irrésistible, est manifestement l'expression d'un état névropathique, d'une surexcitation maladive du système nerveux. Or, on remarque qu'il s'accroît en France à mesure qu'on s'approche des grandes villes comme Marseille, Lyon et Paris. Les suicides de la capitale forment un septième des suicides de toute la France, et « le petit tronçon de Seine qui traverse Paris engloutit dans un seul mois d'été plus de suicidés que tout le reste du fleuve dans le courant de l'année... » (1). On compte un suicide sur moins de quatre mille habitants dans les villes, tandis que dans les campagnes il s'en produit à peine un sur douze mille. En même temps, ce qui confirme une fois de plus les considérations par lesquelles nous avons commencé ce travail, on constate que cette calamité augmente d'une façon absolue d'année en année, au point que la fréquence en a triplé depuis quarante ans, c'est-à-dire depuis que les campagnes se dépeuplent au profit des villes. L'étude des

(1) Guerry, *Essai sur la statistique morale de la France.*

chiffres démontre en outre ce fait toujours d'accord avec les principes que nous avons établis, que le suicide est plus fréquent dans les classes éclairées que dans les classes inférieures, chez les hommes que chez les femmes (1).

La statistique démontre que les maladies inflammatoires du cerveau et de ses enveloppes sont beaucoup plus fréquentes dans les villes que dans les campagnes. A Londres, par exemple, elles sont d'un cinquième plus nombreuses que dans l'Angleterre prise en bloc, c'est-à-dire comprenant à la fois la population urbaine et rurale.

Mêmes remarques à faire pour l'épilepsie (P. Jacobi).

On sait quels ravages fait l'alcoolisme, surtout depuis la substitution des esprits d'industrie aux boissons alcooliques naturelles (2). Les morts par intoxication alcoolique simple ou par delirium tremens sont près de deux fois plus fréquentes dans les villes que dans les campagnes. Ce fait deviendra plus frappant encore si l'on remarque que pour contracter le delirium tremens il faut une susceptibilité du système nerveux qui indique l'existence d'une disposition névropathique.

La détestable influence qu'exercent sur la santé des citadins les mauvaises conditions hygiéniques que présentent les villes ne se fait pas sentir indifféremment sur tous les organes,

(1) P. Jacobi, *Études sur la sélection dans ses rapports avec l'hérédité chez l'homme*, Paris, 1881.

(2) Voy. Bergeret, *De l'abus de boissons alcooliques*, Paris, 1870.

mais frappe surtout ceux qui sont le point de moindre résistance, c'est-à-dire le système nerveux. Ainsi on a constaté que l'affection tuberculeuse des poumons n'est que de vingt-trois pour cent plus fréquente à Londres que dans toute l'Angleterre, tandis que la tuberculose du cerveau et des méninges l'est de *soixante-quatorze* pour cent. « Il faut en conclure, dit le Dr P. Jacobi, que l'influence délétère de l'air vicié, de l'humidité et de l'insuffisance des logements, de la misère, des privations, de toutes les mauvaises conditions hygiéniques des grandes villes, toute funeste qu'elle est, est cependant plus de trois fois moins nuisible pour les poumons que l'influence pathogénique des conditions morales de la vie urbaine l'est pour le cerveau. »

La folie, personne ne l'ignore, est beaucoup plus fréquente dans les centres urbains très peuplés que parmi les populations rurales. Ce fait est dû en grande partie à l'extension d'une maladie qui sert en quelque sorte de liaison entre la folie proprement dite et les maladies organiques du cerveau : je veux parler de la paralysie générale. Il y a un demi-siècle, cette maladie était peu commune. Aujourd'hui elle figure pour un quart dans le nombre des admissions opérées dans les quartiers d'hommes aliénés des grandes villes. Dans les asiles ruraux, des années entières se passent parfois sans l'admission d'un seul malade atteint de paralysie générale, ce qui plaide avec une éloquence suffisante, il nous semble, en faveur du rôle que nous attribuons aux milieux urbains dans le dévelop-

pement de cette maladie. Les artistes, les hommes de lettres, les hommes politiques lui paient un énorme tribut ; mais elle se multiplie aussi d'une façon effrayante dans les classes inférieures, au fur et à mesure qu'augmentent les difficultés de la lutte pour l'existence, le nombre et la gravité des excès, et l'ébullition des cerveaux enivrés d'idées nouvelles et travaillés par des théories trop au-dessus de leur intelligence.

Si le séjour des villes est susceptible d'engendrer des affections aussi graves, à plus forte raison sommes-nous autorisés à le rendre responsable de ces mille troubles nerveux de moindre importance pour lesquels il n'y a pas et il ne peut y avoir de statistique, mais qui n'en éprouvent pas moins un grand nombre d'individus délicats et impressionnables. La neurasthénie a une symptomatologie moins bruyante, moins grave que les diverses maladies dont nous venons de parler, mais elle n'en poursuit pas moins ses ravages au sein de la population des villes, frappant surtout les hommes des rangs supérieurs, mais n'épargnant les femmes d'aucune classe de la société.

Avantages du séjour à la campagne. Les indications. — L'organisme si sensible des névropathes ressent vivement l'influence du monde extérieur et en subit des modifications plus ou moins énergiques. S'il est fortement influencé par les impressions fâcheuses, il ne l'est pas moins par les impressions favorables : aussi, le calme des champs, le silence et la solitude des bois, cette paix profonde, cette suprême indiffé-

rence dont s'enveloppe la nature, exercent-ils une action puissamment bienfaisante sur les organisations énervées. Il semble que les foules en ressentent d'elles-mêmes, comme d'instinct, les heureux effets. Les citadins les plus pauvres profitent des jours fériés pour s'échapper à la campagne; beaucoup vont fixer leur domicile dans les banlieues relativement solitaires des cités, où ils ne séjournent que pendant les heures de travail. Les gens riches ont des maisons de campagne où ils se réfugient une partie de l'année, et les plus humbles fortunes ne manquent pas d'aller chercher quelques jours de repos annuel dans quelque région montagneuse, sur une plage ou dans une station d'eaux.

Mais l'effet bienfaisant de ces habitudes relativement récentes, et qui tendent à s'enraciner dans les mœurs, est souvent perdu par la façon dont elles sont mises en pratique. Pour l'ouvrier, la partie de campagne du dimanche n'est souvent que le prétexte d'une orgie. Pour le riche, le séjour aux champs, dans les châteaux et les somptueuses villas, n'est la plupart du temps qu'une reprise sur de nouveaux frais de la vie mondaine et de ses plaisirs énervants, et l'heureuse influence de la saison d'eaux ou des bains de mer est trop fréquemment neutralisée par les effets qui résultent pour le système nerveux de la fréquentation assidue des salons du casino.

Ce n'est pas ainsi que le temps passé loin de la fièvre des villes peut être utilisé. Les cerveaux fatigués doivent y chercher l'isolement, le

silence, le repos absolu, l'effet tonique et calmant du milieu champêtre. Il faut que les nerfs déséquilibrés y trouvent l'absence d'excitations, un relâchement complet de leurs fibres, le milieu indifférent et neutre où ils pourront se retremper et recouvrer leur tonicité perdue. Le corps épuisé de tous les névropathes y recherchera enfin le bain permanent d'air pur et de pleine lumière dont l'action réconfortante vaut bien celle des reconstituants extraits de l'officine pharmaceutique.

La vie aux champs doit être tout extérieure et employée à un exercice modéré, en rapport avec les forces physiques de chacun. Le mouvement est le meilleur auxiliaire de l'action vivifiante qu'exerce sur l'économie le milieu champêtre : outre qu'il produit au profit des muscles une dérivation salutaire du courant nerveux, il favorise, par l'activité qu'il imprime à la circulation, les échanges nutritifs dont l'énergie devient plus grande au contact d'un sang richement oxygéné.

On prolongera le plus longtemps possible le séjour à la campagne. Toutefois, il importe d'éviter l'influence fâcheuse du froid humide et des grands vents sur les natures impressionnables, et on restera à la ville pendant les époques où la température est trop changeante, comme le début du printemps ou la fin de l'automne.

Quand on quitte la ville pour la campagne, il ne faut pas oublier que, malgré l'identité de latitude et de climat, on trouvera entre les deux milieux une différence notable de température,

surtout le soir et la nuit. La campagne n'est échauffée que par la lumière solaire, et le rayonnement qui, après le coucher du soleil, se produit librement vers les espaces célestes, amène promptement un refroidissement notable du milieu ambiant. Dans les villes, au contraire, la chaleur solaire est absorbée par les mille surfaces que lui présentent les édifices et les murailles; le rayonnement ne s'en opère qu'avec une lenteur successive, de telle sorte que l'équilibre de la température se conserve plus longtemps. Ce n'est pas tout : dans les villes, il faut encore tenir compte de la chaleur déversée dans l'atmosphère par les animaux et les hommes. Sait-on qu'à Paris la chaleur que dégagent en un jour les habitants dans l'air ambiant serait suffisante pour faire bouillir trente-six mille mètres cubes d'eau ? La chaleur abandonnée par les animaux n'est pas moins considérable; il faut y ajouter encore les quantités de calorique déversées par les feux, l'éclairage, les combustions de toute nature. Aussi, comparée à celle de la campagne, la température des villes est-elle plus chaude l'été et moins froide l'hiver.

Il est des hommes que la campagne n'a pas le don de séduire. A peine y sont-ils depuis quelques heures qu'ils sont pris de la nostalgie du bruit et de l'agitation des villes; leur esprit désemparé éprouve la sensation du vide dès qu'il est retranché du tracas des affaires, des combinaisons politiques et des intrigues mondaines. Plus d'une femme du monde est dans le

même cas, et aussitôt sortie du tourbillon où s'agite sa vanité, où s'exerce son instinct de séduction, où se déploie son activité le plus souvent frivole et creuse, elle languit dans une sorte d'abandon plus énervant que sa vie habituelle. Pour ceux-là, le séjour à la campagne perd ses avantages; ce qui leur convient, ce n'est pas l'absence de toute excitation, mais des excitations nouvelles différentes de celles auxquelles ils sont habitués. Ce n'est pas la diète qu'il faut à leur système nerveux, mais un changement de régime. A cette indication spéciale répondent les voyages, les distractions, l'exercice, qui seront étudiés dans un autre chapitre.

Le même conseil convient encore à cette classe de gens nerveux pour qui, selon Reveillé-Parise, la solitude de la campagne est dangereuse : ce sont les affamés d'idéal. « Ces individus, dit-il, se font un monde à eux, et souvent leur esprit se perd dans l'immensité de l'univers en voulant le comprendre et le mesurer. Il y a chez eux une fermentation cérébro-intellectuelle dont on doit beaucoup se méfier. Il est urgent de leur interdire les lieux solitaires, qu'ils recherchent si avidement, bien plus encore si le climat est irrégulier, le terrain bouleversé, les sites alpestres. C'est à eux de craindre *le fond des bois et leur vaste silence*, car la brûlante pensée qui agite leur cerveau, bien loin de se calmer, y acquiert au contraire la plus énergique activité. Eloigner d'eux-mêmes de tels malades, rompre la série d'idées qui les entraîne et les absorbe, enlever le trop plein du cerveau, de l'intelligence, voilà

l'indication à remplir. » (Reveillé-Parise.) Je m'imagine que ce type tend à disparaître. A notre époque positive et réaliste, il constitue un anachronisme, une simple réminiscence des environs de l'année 1830.

CHAPITRE IV

LES ALIMENTS

I

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES DES DIVERSES SORTES D'ALIMENTS

De l'indifférence en matière d'aliments. — L'estomac est celui de nos organes que nous traitons avec le plus d'insouciance quand il fonctionne bien, et qui nous inspire le plus de sollicitude, nous cause le plus d'angoisses quand il est malade. Le dyspeptique en arrive à suspecter les aliments les plus appropriés à son état, et à refuser aveuglément toute nourriture, incapable d'un choix qu'il croit d'ailleurs inutile; tandis que l'homme doué d'un estomac robuste croit volontiers partager le singulier privilège qu'on a attribué de toute antiquité à l'autruche de digérer les pierres : il mange sans mesure, boit sans soif, et ne se soucie pas plus de ce qu'il

mange et de ce qu'il boit que s'il avait un puissant gésier à la place de cette mince et délicate membrane qui lui sert d'estomac, et à qui il inflige de si rudes épreuves.

Dans le choix de sa nourriture, l'animal est guidé par un instinct sûr : nous, nous ne sommes guidés que par nos caprices. Parmi les aliments, les uns sont destinés à réparer l'usure de nos tissus, à rajeunir notre chair, à lui rendre la plasticité qu'elle perd incessamment par suite de l'évolution même des phénomènes de la vie; le rôle des autres est d'être brûlés dans nos organes, de fabriquer de la chaleur, et par conséquent, d'aider à la production du mouvement, de la force; ce qui n'est pas consommé s'emmagasine dans l'économie, formant une sorte de réserve destinée à parer à un excès de dépense imprévu et momentané. D'autres enfin, par leur action élective sur le système nerveux, par leurs propriétés à la fois excitantes et toniques, modèrent les échanges nutritifs, diminuent nos pertes, épargnent notre combustible. Nous préoccupons-nous de ces diverses propriétés des substances que nous ingérons? Nous demandons-nous si leur combinaison dans nos repas ne doit pas être influencée par notre âge, notre tempérament, nos occupations, le climat que nous habitons, notre état de santé ou de maladie? Nous ne songeons même pas à toutes ces questions, ignorées de la plupart, à peine soupçonnées par quelques-uns, et nous continuons à abdiquer entre les mains de nos chefs ou de nos cuisinières, sans nous douter que l'art culinaire

n'a rien de commun avec l'art de vivre bien, et qu'en fait d'hygiène alimentaire le plus génial des disciples de Vatel ne fera jamais que des sottises.

Je feuillète une publication élégante, qui offre chaque semaine à ses lecteurs et à ses lectrices des conseils gastronomiques sous la forme de menus variés. Etranges conseils pour des estomacs de femmes vaporeuses et d'hommes énervés ! Quels mélanges hétéroclites, quelles monstrueuses associations de pâtés de gibier, de poissons huileux, de viandes grasses, de pâtisseries sans levain, de végétaux indigestes ! Soumis à l'épreuve d'un pareil déjeuner, le patient — j'allais dire la victime — éprouvera bientôt des pesanteurs à l'épigastre, de la paresse intellectuelle, du météorisme, des renvois nidoreux ou acides. Son malaise sera à peine en voie d'apaisement qu'il se trouvera de nouveau assis devant la table du dîner où l'attend un menu bien léger, sans doute ? Jugez-en : foie gras, poisson, volaille choisie parmi les plus chargées de graisse, ragoût de champignons, pâtisserie... Un pareil régime pourrait à lui seul rendre malade, quelle que soit la sobriété avec laquelle on usât de tous ces mets. Aussi les estomacs délicats n'y résistent guère : bientôt arrivent les dégoûts soudains, les appétits bizarres, des intolérances inexpliquées, des tolérances plus inexplicables encore ; en un mot, tous les caprices d'un viscère détraqué devenu névropathique.

Nous mangeons trop et nous mangeons mal. Sans aborder à fond ce problème qui sera traité

dans un des chapitres suivants, le simple bon sens indique déjà que les mets trop nombreux, en excitant le goût, produisent un besoin factice de manger qui nous fait dépasser la mesure ; que les aliments qui conviennent à un homme de peine ne conviennent pas à un homme de cabinet ; que ce qui, à la rigueur, peut être digéré par une personne bien portante, sera nuisible au valétudinaire. D'où la nécessité d'étudier et de connaître les diverses propriétés des aliments, de façon à pouvoir surveiller soi-même son régime. Tel sera l'objet des développements qui vont suivre.

Propriétés des divers aliments. — Les substances qui composent notre nourriture se divisent en deux grandes classes : 1° les aliments *assimilables* ou *plastiques* ; 2° les aliments *combustibles* ou *respiratoires* appelés aussi *dynamiques*.

Les premiers sont encore désignés sous le nom de *matières azotées*, *matières albuminoïdes*, parce que leur composition chimique est sensiblement la même et se rapproche de celle de l'albumine. Ils contiennent du carbone, de l'hydrogène, de l'azote, de l'oxygène, puis du soufre, des chlorures, des phosphates, du fer, ces derniers corps en petite quantité. Comme ce sont les combinaisons multiples de ces diverses substances entre elles qui forment la trame même de nos tissus, l'ingestion de cette classe d'aliments a donc pour résultat d'en entretenir la composition normale. Ces aliments sont fournis en premier lieu par la chair des animaux,

celle des poissons, le sang, les œufs, le lait et aussi, mais en proportion généralement moindre, par les céréales, certains légumes et certains fruits, qui contiennent le gluten et l'albumine végéta i

Les seconds ne contiennent que du carbone, de l'hydrogène et des proportions variables d'oxygène. Absorbés et charriés dans l'organisme, ils se combinent à l'oxygène que le sang emprunte par l'intermédiaire des poumons à l'air atmosphérique, et fabriquent de la force et de la chaleur. Ils sont représentés par les graisses, les sucres, les amidons, l'alcool.

Enfin viennent quelques substances qui, par leur action dynamogène, méritent aussi le nom d'*aliments*, bien qu'ils ne servent pas à la renovation des tissus et qu'ils ne soient pas utilisés dans les combustions organiques : ce sont le café, le thé, le cacao.

L'alcool, intermédiaire entre ce groupe et le précédent, n'est qu'en partie brûlé dans l'économie ; le surplus, éliminé en nature, agit, comme les substances précédentes, en stimulant les fonctions nerveuses, en ralentissant la dénutrition, et en modérant les combustions organiques.

Une alimentation raisonnée résulterait de la combinaison intelligente des diverses sortes de substances que nous venons de passer en revue, et pourrait être établie en quelques lignes, étant donnée la connaissance des quantités d'azote, de carbone et d'hydrogène nécessaires à l'entretien de la vie suivant les circonstances ; malheureusement — et nos lecteurs le savent

mieux que personne — nous n'avons pas à compter seulement avec la composition chimique des matières nutritives, mais aussi et surtout avec les organes chargés de les élaborer. L'estomac des névropathes n'est rien moins que débonnaire. Son humeur difficile demande à être interrogée avec soin en toutes circonstances ; de là la nécessité d'examiner comment il se comporte vis-à-vis des diverses substances qui servent à l'alimentation.

II

LA CHAIR

Viandes. — Les viandes doivent former la base de l'alimentation des estomacs délicats. Elles offrent sous le plus petit volume le maximum de matières récorporantes susceptibles d'être utilisées par l'organisme. Mais entre les diverses sortes de viandes, le choix est loin d'être indifférent.

La viande de *bœuf* est la plus salubre et la plus digestible. Crue, finement réduite en pulpe, et débarrassée des matières grasses et fibreuses qu'elle contient en quantité variable suivant les morceaux, elle constitue l'aliment souverain, le réparateur par excellence des organismes épuisés. Grillée ou rôtie avec soin, de façon que la couche extérieure soit seule solidifiée, elle renferme en abondance un jus de sang riche en al

bumine qui aide singulièrement à sa digestion et est un puissant analeptique.

Le *mouton* vient ensuite presque au même rang que le bœuf, et doit être préparé de la même façon pour ne rien perdre de ses excellentes qualités nutritives et de sa digestibilité. Accommodé avec des sauces qui ont pour base la farine, c'est pour les estomacs énervés un aliment détestable ; d'autant plus indigeste que pour ce genre de mets, on choisit les morceaux les plus gras, et que c'est l'abondance de sa graisse qui place la viande de mouton sur une ligne légèrement inférieure à celle du bœuf. Pour ce même motif, la classique côtelette n'est pas le morceau le plus recommandable, à moins qu'elle ne soit strictement réduite à la noix. La partie la plus succulente est le gigot cuit à feu vif, de façon à ce que sa chair, protégée par la croûte qui se forme à la surface dans ces conditions, conserve l'abondance de ses sucs. Ici, la gastronomie et l'hygiène se donnent la main ; nous nous empressons de le constater pour ne pas être accusé d'user envers la première de procédés systématiquement hostiles.

La viande des animaux qu'on mange jeunes, comme le *veau* et l'*agneau,* sont peu nourrissantes ; elles sont gélatineuses, presque privées de sucs, et d'une moindre digestibilité que les précédentes. On les considère cependant comme légères, mais c'est un préjugé que l'hygiène repousse. « Les viandes dites blanches et légères, dit le professeur G. Sée (1), sont d'une digestion

(1) G. Sée, *Des dyspepsies gastro-intestinales*, Paris, 1883.

plus difficile, en raison de la gélatinisation du tissu cellulaire qui est réfractaire à la digestion. » A ces raisons physiologiques viennent se joindre des arguments plus familiers : « Il est de constatation journalière, dit Fonssagrives (1), que les estomacs débilités par une longue diète ou énervés par une dyspepsie habituelle digèrent mal, à moins qu'on n'y associe des condiments énergiques, la chair plate et peu savoureuse du veau. »

La viande de *porc* est indigeste. Les estomacs délicats doivent s'en abstenir avec une rigueur toute judaïque, comme dit le dernier des auteurs que nous venons de citer. Cette proscription a pour elle les plus hautes et les plus respectables autorités. Hippocrate veut qu'on réserve exclusivement cette nourriture aux hommes de peine et aux athlètes. Galien, pour montrer combien elle convient à cette dernière catégorie d'individus, prétend que la chair musculaire de l'homme est identique à celle de cet animal, au point que des hommes peu scrupuleux auraient pu en servir en guise de porc à leurs convives, lesquels l'auraient mangée sans que la moindre différence de fumet ou de goût vint exciter leurs soupçons. S'il l'eût connue, plus d'un moraliste chagrin eût sans doute trouvé moyen de renchérir sur cette opinion de Galien en poussant à outrance un rapprochement aussi peu justifié qu'irrévérencieux pour l'espèce humaine.

(1) J.-B. Fonssagrives, *Hygiène alimentaire,* Paris, 1881.

Puisque nous venons d'invoquer l'autorité d'Hippocrate, disons qu'il fait le plus grand éloge de la viande du *cheval*, et que l'hygiène moderne n'a pas à reviser ce jugement du père de la médecine. Puissent tout au moins les classes pauvres en faire leur profit, puisque, grâce aux préventions qui ont cours contre la chair de cet animal, elle reste à un prix des plus avantageux pour les petites bourses. La viande de cheval de bonne qualité se rapproche de celle du bœuf et jouit des mêmes propriétés reconstituantes (1).

Les *viscères des animaux* de boucherie doivent être exclus de l'alimentation des personnes nerveuses. Les chairs du foie, des rognons, sont lourdes, chargées de graisse et de tissu fibreux : l'estomac ne les digère pas sans fatigue. Nous devons faire une exception en faveur du *ris de veau*, substance délicate, contenant peu de fibrine, mais beaucoup d'albumine et de gélatine, et qui est plus légère et moins nourrissante que la viande. Les inconvénients de cet aliment ne sauraient provenir que du cuisinier à qui il faut interdire d'y ajouter des sauces compliquées, du lard, des champignons, et même des truffes, au risque de froisser son amour-propre d'artiste.

Parmi les chairs des mammifères encore usitées sur nos tables se trouvent celles du gros gibier, *cerf*, *chevreuil*, *sanglier*. L'inconvénient de ces viandes est qu'elles sont dures et

(1) Voy. Decroix, *Recherches expérimentales sur la viande de cheval* (*Ann. d'Hyg.* 1885).

qu'elles ne peuvent être consommées qu'après avoir subi des préparations culinaires compliquées. Les sauces au vinaigre, dont on les accompagne ordinairement, sont absolument interdites à certains estomacs que l'expérience doit rendre prudents. Pour ceux qui supportent ce condiment manié avec discrétion, le chevreuil seul doit être permis, à cause des qualités moins coriaces de sa viande.

Le *lièvre* est un gibier dont la consommation est beaucoup plus répandue. Le gastralgique, souvent doublé d'un Nemrod, doit désirer savoir ce que pense l'hygiène alimentaire de sa victime favorite. Elle n'était pas tendre pour lui jadis : tout en reconnaissant à sa chair certaines vertus thérapeutiques assez imaginaires, comme de pousser aux urines et de resserrer le ventre, elle l'accusait de causer l'insomnie et de provoquer des rêves agités. De nos jours, on se contente de la considérer comme indigeste à cause de l'habitude qu'on a de la manger faisandée, marinée, ou accommodée au vin : de ce chef, le civet encourt toutes les rigueurs des hygiénistes (Fonssagrives).

Volaille. — S'il en était exclusivement réduit à la chair des mammifères, le lecteur trouverait peut-être étroit le cercle culinaire dans lequel l'hygiéniste lui permet de promener son appétit capricieux et trop souvent languissant. Se voir condamné à perpétuité au roastbeef, au beefsteak, au gigot et à la côtelette pourrait en effet passer pour un supplice excessif que ne justifie pas toujours la gravité des accidents qu'il s'agit d'éviter.

Mais nous avons encore à passer en revue un choix d'aliments important, susceptible d'apporter une variété suffisante à l'alimentation du névropathe; en second lieu, nous nous gardons de toute intransigeance, et nous montrerons, dans un chapitre subséquent, qu'il est avec la gastronomie des accommodements possibles.

La volaille fournit un ample appoint aux menus qu'exigent les constitutions fatiguées. Presque aussi nourrissante que le bœuf, d'une digestion facile quand on a, par une mortification suffisante, donné à sa fibre un peu serrée une mollesse qui lui permet d'être facilement liquéfiée par les sucs gastriques, elle constitue pour les estomacs énervés et gastralgiques une nourriture des plus délicates.

La chair des *poulets* jeunes doit être, au point de vue de la digestibilité, placée en première ligne. Elle est moins succulente, plus fade, mais beaucoup plus tendre que celle des poulets vieux, des poulardes et des chapons. Nous avons déjà, à propos des autres viandes, fait remarquer que, plus elles étaient chargées de graisse, moins elles étaient tolérées par l'estomac. La même observation s'adresse à la chair des volailles. L'inconvénient, toutefois, est moindre pour ces dernières, parce que, chez les oiseaux, la graisse s'accumule principalement sous la peau, qu'on peut aisément isoler. Cependant, chez les volatiles soumis à l'engraissement systématique, l'infiltration graisseuse existe dans une certaine proportion au sein même des muscles, selon l'avis de Fonssagrives, exprimé en

ces termes : « La poularde et le chapon ont une valeur diététique singulièrement primée par celle du poulet de grain ; leur fibre, noyée dans une graisse demi-fluide, est, en effet, pour les estomacs délicats d'une digestion hasardeuse. Le poulet n'a pas cet inconvénient. »

A propos du *dindon*, nous ferons la même remarque qu'au sujet des précédents gallinacés. Mangée alors qu'il n'a encore atteint que quelques mois, sa chair est exquise et digne des estomacs les plus difficiles. Le cuisinier qui eut l'idée de le substituer au paon, ce somptueux mais insipide oiseau, dans les agapes princières, et le servit pour la première fois sur la table de Charles IX, a bien mérité de la postérité en le mettant à la mode.

La *perdrix*, le plus usité des gallinacés sauvages, est exempte d'inconvénients. « L'hygiène, dit Fonssagrives, peut se contenter d'étendre sa baguette sur les perdrix faisandées, et laisser passer les autres. » La chair du perdreau, qui est tendre et savoureuse, peut se passer de l'épreuve du faisandage, et convient à tous les estomacs.

Nous en dirons autant du *faisan*, dont Galien disait que la chair est d'une dégustation plus voluptueuse que celle du poulet, opinion ratifiée de tout point par les gourmets de tous les temps. Les anciens attribuaient encore au bouillon que donne ce volatile des propriétés hautement analeptiques, et le prescrivaient aux malades.

La *caille*, la *grive*, l'*alouette*, à la condition

d'être mangées à l'état frais et sans le raffinement qu'on apporte trop fréquemment dans leur préparation, sont des mets savoureux qu'on peut permettre à un malade. Nous ferons observer, toutefois, que l'habitude qu'on a trop souvent de broyer les os de ces oiseaux et de les avaler avec la chair est de nature à causer des troubles gastralgiques excessivement douloureux . à ce point de vue, il faut surtout se défier de l'alouette.

L'*oie* a joui dans les temps anciens et jouit encore en certaines contrées d'une réputation que les dyspeptiques ne doivent pas accepter sans contrôle. Les Romains la tenaient en haute estime, non seulement pour avoir sauvé le Capitole, mais surtout à cause des jouissances gastronomiques qu'elle leur procurait. Les Celtes et les Gaulois faisaient le plus grand cas de sa chair rôtie. Actuellement, on donne avec raison le pas sur elle aux volailles à viandes blanches. « La chair de l'oie domestique, dit un hygiéniste distingué, est assez tendre, lorsque l'animal est jeune; mais elle est noire, fibreuse et difficile à digérer à cause de l'abondance de graisse qu'elle renferme (1). »

Nous ferons le même reproche au *canard* dont les propriétés comestibles sont très analogues à celle de l'oie. Pour être accepté sans révolte par les estomacs susceptibles, cet oiseau doit être mangé jeune; il est alors moins

(1) A. Layet, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e sér., t. XIV, p. 682.

huileux et assez tendre pour ne point imposer un trop rude labeur à l'estomac. La chair du canard sauvage doit être préférée à celle du canard domestique ; elle est dépourvue de graisse, plus fine, et d'un fumet plus relevé.

La seule préparation culinaire que l'hygiène puisse recommander pour la volaille est le rôtissage pur et simple. Il faut laisser aux estomacs robustes l'usage des sauces, des salmis, des farces dont on les agrémente trop souvent. Toute cette chimie est des plus dangereuses pour les personnes sujettes aux digestions pénibles. Quand de la dinde éventrée s'échappe l'avalanche des hachis et des truffes, que le gastralgique ouvre ses narines et ferme sa bouche. Il devra, s'il est soucieux de sa santé, se contenter d'un peu de la chair blanche et parfumée de la volaille.

Revenons à l'oie. Nous ne pouvons passer sous silence le mets friand et de haut goût qu'elle nous fournit sous l'espèce de son foie engraissé. Horace en fait l'éloge, et du temps de Pline on discutait déjà l'importante question de savoir si c'est à Scipion Métellus ou à M. Seius qu'on doit la découverte de cette friandise. Friandise soit, mais dangereuse, insalubre, indigeste, et contre laquelle l'hygiène n'a pas trop de toutes ses foudres. Après avoir montré combien le foie gras s'éloigne par sa composition du foie normal, puisqu'il comprend dix fois autant de substances grasses et beaucoup moins de matières azotées, M. Layet ajoute : « L'hygiène ne saurait apprécier favo-

rablement les exagérations d'une gourmandise intéressée. Certainement, le foie des jeunes animaux par lui-même est loin d'être un mauvais aliment ; il est très substantiel et facile à digérer quand il n'est pas chargé de graisse, mais le foie gras est d'une extrême indigestibilité. » Enfin, l'habitude de conserver les pâtés de foie gras présente elle-même des dangers, et on a vu des empoisonnements causés par l'altération des substances qui les composent. Comme l'usage du foie gras atteint chez nous à la hauteur d'une institution, ce n'est pas sans une pointe de mélancolie que nous reproduisons la dure sentence que l'hygiène prononce à son sujet. *Habent sua fata...* Pour maint lecteur, cependant convaincu, la sentence restera plus d'une fois lettre morte.

Poisson. — Le poisson était considéré par les anciens comme une nourriture salubre et éminemment favorable aux personnes convalescentes. La composition de la chair des poissons se rapproche d'ailleurs sensiblement de celle de la chair des animaux terrestres, et ne diffère que dans les proportions de ses éléments. Elle contient plus d'eau, plus d'albumine, mais moins de fibrine.

L'hygiène n'a pas à se préoccuper de l'origine des poissons comestibles, et il importe peu qu'ils vivent en eau douce ou dans la mer, qu'ils aient été pêchés dans telle mer ou dans tel fleuve plutôt que dans tel autre. C'est affaire au gastronome de s'inquiéter si le turbot ou la sole qu'il s'apprête à déguster provient du bon

endroit, car on sait que certains rivages ont la réputation de fournir des espèces plus délicates. Disons cependant que les poissons d'eau courante devront toujours être préférés à ceux qui vivent dans les étangs ou les pièces d'eau bourbeuse; car leur chair contracte dans ces milieux, non seulement un goût désagréable, mais des propriétés notoirement indigestes.

La digestibilité des poissons, suivant les espèces, telle est la question qui intéresse surtout l'hygiéniste. A ce point de vue, ils peuvent être divisés en deux classes : les gras et les maigres. Les premiers sont représentés par le saumon, l'esturgeon, le thon, le maquereau, la raie, la tanche, l'anguille. La chair de ces poissons, quelles que soient d'ailleurs ses qualités gastronomiques, est huileuse et grasse et par conséquent fatigue l'estomac. Les seconds sont principalement la sole, le turbot, la barbue, le mulet, le merlan, le bar, la truite, la perche, le brochet, la carpe, quand elle habite des eaux vives, et la plupart des poissons qui habitent nos cours d'eau, et dont l'importance est moindre.

Comme pour les viandes, les ragoûts compliqués doivent être évités dans la préparation des poissons, et si la sauce qui convient le mieux à la chair exquise du turbot a pu soulever de graves débats au sein du Sénat romain, il n'en serait pas de même dans une assemblée d'hygiénistes.

Il est dans les poissons certaines parties assez fréquemment utilisées et dont il est préférable le plus souvent de s'abstenir : nous voulons

parler des œufs et de la laitance. Si la laitance de la carpe fournit un manger délicat et exempt d'inconvénients, celle du brochet peut occasionner des vomissements et de l'urticaire. « Les œufs du brochet, dit un naturaliste, sont fort indigestes, excitent des nausées, purgent même assez violemment. Dans quelques pays du Nord, on s'en sert, dit-on, comme d'une drogue purgative (1). »

Crustacés. — Les crustacés fournissent des mets très recherchés, tels que le *homard,* la *langouste,* la *crevette,* l'*écrevisse*. Leur chair compacte, peu aqueuse, ayant quelque analogie avec le blanc d'œuf durci, est très indigeste. Elle joue souvent dans l'estomac le rôle de corps étranger : à peine attaquée par lui, elle passe enfin dans l'intestin dont elle met à son tour à l'épreuve les facultés digestives.

S'il fallait cependant faire un choix, je considérerais la crevette comme la moins dangereuse, parce qu'elle se mange au naturel.

Quant à l'écrevisse, qui nécessite des apprêts compliqués et de haut goût, elle doit être un *noli tangere* pour les dyspeptiques de toute espèce.

Mollusques. — La privation des crustacés peut être largement compensée par l'usage de l'*huître*, le seul des mollusques qui, non seulement soit sans danger, mais encore dont les propriétés analeptiques soient solidement établies. On a attribué à l'huître toutes sortes de

(1) Laboulbène, *Dict. encyclop. des sc. méd.,* 1e sér. t. X.

qualités merveilleuses : la seule qu'il nous suffise d'indiquer est qu'elle constitue un aliment aussi sain que savoureux. Le choix à faire, suivant l'espèce et la provenance, est plutôt du ressort de la gastronomie que de celui de l'hygiène, mais le temps où il convient de la manger ou de s'en abstenir n'est pas indifférent à cette dernière. « Il faut éviter de recourir à cet aliment pendant la ponte, c'est-à-dire dans les mois chauds de l'année, et même il est prudent de persister dans cette réserve du mois de mars au mois d'octobre. Le dicton vulgaire, qui considère les huîtres comme suspectes pendant la durée des mois dont le nom ne renferme pas une R, est fondé sur une observation très exacte. » Non seulement l'huître se digère sans difficulté, mais encore l'eau chargée de sel marin dans laquelle elle baigne est douée de propriétes apéritives et stimulantes qui ont l'action la plus favorable sur les estomacs languissants.

Les *moules,* à moins d'être consommées à l'état de crudité, comme on le fait en Provence, sont d'une digestion difficile. Elles occasionnent en outre fréquemment des accidents sérieux, qu'on ne peut toujours attribuer à leur mauvaise qualité, puisque de plusieurs personnes qui en auront mangé en commun, une seule parfois éprouvera des troubles gastriques et nerveux d'une intensité souvent extraordinaire. Il s'agit donc d'une sorte d'intolérance idiosyncrasique, intolérance assez commune non seulement vis à vis des moules, mais encore des

huîtres, des crustacés et même de certains poissons de mer, dont l'ingestion est fréquemment suivie d'urticaire.

De tous temps on a attribué à la chair des poissons, des crustacés et des mollusques, des propriétés aphrodisiaques. Niées par certains hygiénistes modernes, elles sont cependant attestées encore par quelques-uns. Les névropathes devront donc éviter avec soin l'usage trop répété de ce genre de nourriture sans cependant s'imposer des privations dont l'absolue nécessité reste encore douteuse.

III

LE LAIT, LES OEUFS, LE BEURRE

Lait. — Le lait est un aliment complet qui, lorsqu'il est bien supporté par l'estomac, rend les plus grands services. Nous avons vu des femmes névropathes subsister pendant des années sans prendre d'autre nourriture que ce liquide animal. Il y a quelques mois à peine, nous avons observé un jeune homme hystérique qui vomissant invariablement toute espèce d'aliments, ne conservait que quelques tasses de lait qu'il allait boire à l'étable même, et sortant du pis de la vache. Malheureusement, il provoque souvent l'intolérance de l'estomac, surtout chez les gastralgiques, à qui il cause des pesanteurs, du dégoût, du météorisme et des borborygmes.

Le lait de traite, encore vivant pour ainsi

dire, est le meilleur. Réchauffé, il est plus lourd, et parfois indigeste. Froid, il est en général mieux accepté, mais peut produire chez certaines personnes de l'irritation intestinale et de la diarrhée. Une légère condimentation par l'addition de sucre, ou simplement d'un peu de sel en facilite la digestion tout en en augmentant la sapidité.

Mais dans le régime des personnes valides, le lait est rarement employé à l'état naturel. Il entre au contraire dans une foule de préparations, de potages, de crèmes assez bien supportées par les estomacs qui n'ont aucune répugnance marquée pour ce liquide. Pourvu que les féculents ne dominent pas d'une manière exclusive dans cette sorte de mets, on ne saurait leur attribuer des propriétés indigestes. Je ne suis pas d'avis de pousser trop loin les prohibitions de ce genre, qui très souvent ne reposent que sur des idées théoriques que la pratique ne consacre pas. Permettre, par exemple, comme le fait un hygiéniste, les *œufs au lait* et défendre la *crème renversée* me semble d'un arbitraire peu justifié et de nature à faire naître chez le lecteur un scepticisme fâcheux pour le bon renom de l'hygiène.

La *crème*, qui n'est cependant que la matière grasse du lait, n'est pas manifestement indigeste, toujours à la condition d'être acceptée par l'estomac. Si nous insistons tant sur ce point, c'est que l'intolérance pour le laitage est tellement commune qu'il est impossible de poser au sujet de la consommation de ce liquide des règles absolues. En face du lait, il n'y a que deux

sortes de gens : ceux qui s'en trouvent bien et ceux qui ne le supportent pas; et *à priori* on ne saurait classer personne dans l'une des deux catégories plutôt que dans l'autre. Additionnée d'un peu de rhum la crème est administrée avantageusement à certaines personnes affaiblies; mélangée au café ou au thé, elle constitue un déjeuner qu'on ne saurait accuser d'aucune propriété malfaisante.

Le *fromage* est connu depuis la plus haute antiquité. Les Hébreux, les Égyptiens, les Grecs, les Romains, les Gaulois en faisaient usage, et il a toujours joui d'une grande faveur, aussi bien sur la table du pauvre que sur celle du riche. Cet aliment passe aux yeux de quelques-uns pour être de facile digestion. « Les ferments qu'il contient, dit M. Coulier, sa saveur salée et quelquefois de haut goût, sont un stimulant aussi précieux qu'inoffensif pour l'estomac qui se blase (1). » Cependant, l'habitude de le manger au dessert présente un inconvénient sérieux, en ce que ses propriétés apéritives se font sentir à un moment où on a cessé d'avoir besoin de prendre des aliments.

Les diverses variétés de fromage, au surplus, ne sont pas également inoffensives. La plupart des fromages faits causent aux estomacs susceptibles des aigreurs, du pyrosis et des renvois désagréables. Par leur compacité et l'abondance de leurs matières grasses (2), il en est

(1) P. Coulier, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 4e sér., t. VI.

(2) Voy. Duclaux, Le lait; *étude chimique et microbiologique*. (*Bibliothèque scientifique contemporaine*.) Paris, 1887.

d'autres qui, comme le Gruyère, occasionnent des troubles gastriques sérieux dont je pourrais fournir des exemples. C'est un fromage des Alpes qui causa, paraît-il, une indigestion mortelle à l'empereur Antonin-le-Pieux. Parmi les espèces de haut goût, le Camembert et le Brie me paraissent les seuls dont un estomac fatigué puisse se permettre l'usage.

Œufs. — Les œufs, par leur albumine et leur matière grasse, se rapprochent de la viande et jouissent des mêmes propriétés analeptiques. L'œuf à la coque est le mets classique des convalescents, et malgré les expériences chimiques par lesquelles on a essayé de démontrer son peu de digestibilité, il conservera, nous l'espérons, sa vieille réputation auprès des énervés, des dyspeptiques et des malades qui savent à quoi s'en tenir à ce sujet, grâce aux expériences réitérées de leur estomac, qui vaut bien une cornue sans doute.

L'œuf cuit dur est indigeste : il faut plusieurs heures à l'estomac pour en attaquer l'albumine coagulée. Les œufs brouillés, l'omelette au naturel, sont d'une digestion facile. Additionnées de champignons, de truffes, de jambon, de rognons, de fromage, de tomates, ces préparations ne conviennent qu'aux estomacs vigoureux.

L'abus des œufs, cependant, doit être évité ; on a observé que chez certaines personnes il avait une action nuisible sur les reins et déterminait une véritable albuminurie.

Corps gras. — Les corps gras sont tous in-

digestes pour l'estomac dont les sucs sont impuissants à les attaquer. Il leur faut le contact de la bile et du suc pancréatique pour être émulsionnés et absorbés, aussi causent-ils fréquemment des troubles digestifs. Les huiles végétales sont plus lourdes que les graisses animales, parmi ces dernières le beurre est le plus digestible de tous ; à ce titre, il doit être préféré pour la préparation des aliments et peut être toléré sur la table des personnes délicates en faveur de son arome et de son goût relevé, propres à stimuler un appétit paresseux.

IV

FARINEUX ET FÉCULENTS

Les aliments farineux et féculents sont indispensables à la conservation de la vie et de la santé. On ne vit pas seulement de viande, pourrait-on dire en paraphrasant la parole de l'Évangile, car si la viande nous fournit en abondance l'azote dont nous réparons les rouages de notre machine, elle est impuissante à nous donner tout le combustible dont cette machine a besoin. Il faudrait ingérer plusieurs kilogrammes de viande pour y trouver notre ration quotidienne de carbone, tandis que quelques centaines de grammes suffisent à nous procurer notre ration d'azote. Ce combustible nécessaire, nous le trouvons abondamment dans le pain, le riz, les fécules, les légumes

secs. Parmi ces substances, les unes ne nous fournissent guère que le carbone, telles sont le riz, les fécules proprement dites; les autres, comme le pain, les pâtes comestibles, les haricots, les pois, les lentilles, nous fournissent en même temps une assez forte proportion de matières azotées qui nous permettent de ne point exagérer la consommation de la viande, au grand profit de notre estomac.

Pain, pâtisseries. — Le pain bien fait et de bonne qualité convient à tous. Trop frais ou trop dur, il est indigeste. La croûte est à la fois plus légère et plus nourrissante que la mie, ce qui doit la faire préférer par les gastralgiques.

On prépare avec la farine une foule de mets qui sont loin d'avoir les qualités hygiéniques du pain ordinaire. « S'il est une industrie entre toutes qui se signale plus particulièrement à la réprobation du médecin, dit Fonssagrives, c'est celle des pâtissiers dans l'officine desquels la gastralgie va se recruter tout à son aise. L'art culinairé accusé, non sans quelque raison, d'une grande partie des maux qui pèsent sur la santé humaine, est presque un art salutaire auprès de celui-ci ». Ce verdict n'a malheureusement rien d'exagéré. L'estomac du gastralgique transforme en acide presque tous les féculents, et s'il supporte une petite quantité de pain bien cuit et bien levé, il proteste contre l'ingestion de pâtes plus ou moins lourdes, chargées de graisse, de sucre, de fruits secs, de substances aromatiques. Les feuilletés, les pâtés, les brioches, les beignets doivent être résolument proscrits. Une

exception peut être faite en faveur des biscuits de différentes sortes et des gâteaux anglais secs d'un usage si répandu aujourd'hui.

Fécules. — Parmi les fécules, celles du riz, de la pomme de terre, le tapioca, le sagou, sont les plus usitées. La fécule de pommes de terre est la moins digestible de toutes, et les plats sucrés qu'elle sert à fabriquer doivent être mis à l'index. Préparées sous forme de potages et parfois d'entremets, les autres sont généralement acceptées des estomacs les plus difficiles.

Légumes secs. — Le névropathe ne devra user qu'avec une extrême circonspection des légumes farineux et secs, quand même il ne serait tas absolument dyspeptique. Outre l'inconvénient de provoquer dans l'estomac une fermenation acide qui se traduit par le pyrosis, elles causent du météorisme et des flatuosités extrêmement pénibles. Pour ceux qui échappent au premier des inconvénients signalés et que n'effraie pas ce que, par un élégant euphémisme, Hippocrate appelle le *murmure des hypocondres*, il est un moyen d'user discrètement des légumes secs, c'est de ne les accepter que sous forme de *purées*. « Le grave inconvénient des légumes secs, dit G. Sée, la présence de l'enveloppe, qui est indigestible, peut être facilement évité ; il suffit de les décortiquer et de les réduire en purée, pour qu'ils soient facilement supportés, et sans produire plus de gaz que les autres fécules (1). »

(1) G. Sée, *Des dyspepsies gastro-instestinales,* Paris, 1883.

C'est encore sous forme de purées ou de potages que devront être consommés les *marrons*, les *châtaignes* et les pâtes alimentaires faites avec la farine de froment. Préparées autrement, les pâtes telles que le macaroni, les nouilles, par exemple, sont des plus indigestes et ne conviennent guère aux personnes nerveuses.

Il est encore quelques farineux dont l'emploi est plus restreint, mais dont nous devons parler, précisément parce que leur usage est plus spécialement adopté par les personnes dont la santé est chancelante.

C'est d'abord la *fécule de glands doux* qui, torréfiée et mêlée à des principes aromatiques, est employée en infusion et mélangée à du lait. Elle est sans inconvénient, et est même considérée par certains hygiénistes comme utile chez les enfants affaiblis par des troubles gastro-intestinaux. Mélangée au cacao, la farine de glands doux forme la base du célèbre *racahout*, aliment léger et inoffensif et qui n'a d'autre inconvénient que d'atteindre un prix que rien ne justifie.

A côté de cette fécule de glands doux, mérite de prendre place la *farine de lentilles*. Si, en tant que mets d'usage ordinaire, on n'a plus pour ce légume la faiblesse des anciens Égyptiens, en tant que remède on le laisse trop volontiers s'attribuer des propriétés merveilleuses. Elle forme la base de ces préparations désignées sous le nom de *revalescières* : « Les éminentes vertus analeptiques attribuées à ces fécules sont purement apocryphes, écrit Fons-

sagrives; toutefois l'*ervalenta*, malgré l'insignifiance de ses autres propriétés, constitue un moyen quelquefois très utile dans le traitement des constipations rebelles. » Que l'ervalenta triomphe donc, mais avec la modestie qui convient à son discret mérite.

Champignons, truffes. — Au voisinage des végétaux farineux, l'hygiène a l'habitude de placer les champignons et les truffes en raison de leur composition fortement azotée, qui les doue de propriétés nutritives indiscutables ; mais tout en leur reconnaissant ces propriétés, elle s'empresse de les mettre en interdit : les champignons cuits, dit Becquerel, sont un aliment nourrissant, mais qui, en raison de la densité de ses fibres, est très indigeste... Les truffes, qui sont une espèce de champignon, ont une composition spéciale et une densité de tissu plus grande encore que celle des autres espèces de ces végétaux ; elles sont très indigestes, et fort souvent même elles ne sont pas digérées du tout. Pour les truffes, tout au moins, c'est la mort sans phrases. Comme nous l'avons conseillé déjà, le névropathe gastralgique fera bien de se contenter de leur parfum, en dépit de Brillat-Savarin qui, pour les préconiser comme aliment aussi sain qu'agréable, se fonde sur cinquante ans de pratique et sur l'attestation des plus célèbres praticiens de son époque. C'est précisément cette longue pratique qui doit nous mettre en défiance; on est d'ailleurs toujours un juge suspect dans sa propre cause.

Si cependant, par faiblesse ou scepticisme,

un névropathe se laissait aller à enfreindre, à propos de ce précieux tubercule, les commandements de l'hygiène, ne courrait-il pas le risque d'inconvénients autres que ceux d'une simple indigestion? « Plusieurs espèces de champignons à fumet très développé, dit un mycologue (1) (la truffe notamment, mais non exclusivement), sont des stimulants généraux de l'organisme, ayant leur retentissement principal sur les fonctions génératrices; ils sont, en un mot, aphrodisiaques, vertu qui a de nombreux dévots et peu de contempteurs. » Cette propriété ne me semble pas suffisamment établie, et cette fois, l'opinion du célèbre gastronome dont nous venons de citer le nom nous semble tout à fait acceptable. « La truffe n'est point un aphrodisiaque positif; mais elle peut, en certaines occasions, rendre les femmes plus tendres et les hommes plus aimables. »

V

LÉGUMES VERTS ET FRUITS

Végétaux. — Les légumes verts et frais ne constituent en général qu'un léger appoint à nos repas. Sauf les choux peut-être, ils ne contiennent que des quantités infinitésimales d'azote, quelques matières hydrocarbonées et sucrées et

(1) Bertillon, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. XV

une assez forte proportion de matières salines. Ils sont fort peu nourrissants, et peu digestibles. « La digestibilité des légumes verts, dit G. Sée, dépend du degré de dissociation de la cellulose ; c'est pourquoi les légumes peu cuits, les feuilles crues comme les salades ne sont pas assimilées et sont évacuées presque sans modification ; il en résulte une sorte de surcharge, de relâchement de l'intestin ; c'est ce qui fait désigner ces légumes sous le singulier nom de *rafraîchissants*. »

Cependant, les végétaux frais sont utiles en raison des sels dont notre économie a besoin et qu'ils fournissent en abondance. On sait que la privation de légumes verts a été accusée de déterminer la cachexie scorbutique. En second lieu, ils ont l'avantage, en calmant le sentiment de la faim, maladivement développé chez certains névropathes, de les empêcher d'ingérer un surcroît de matières assimilables dont l'effet est de produire des indigestions. Enfin, bien que très peu digestibles, ils sont assez bien supportés, même par les estomacs difficiles, et ne présentent pas d'inconvénients sérieux.

Quelques légumes ont leur histoire. Les anciens, qui faisaient un si grand usage des simples indigènes, que nous dédaignons trop aujourd'hui, avaient reconnu, ou cru reconnaître à certaines plantes des vertus médicinales, qui semblent plus que douteuses aujourd'hui, mais dont la tradition s'est conservée dans le vulgaire.

La *laitue*, par exemple, est encore considérée

comme réfrigérante, laxative et somnifère. Nous connaissons une dame qui dans le but secret de calmer des ardeurs importunes, en faisait consommer de grandes quantités à son mari. Elle dut s'avouer que le résultat obtenu n'était pas appréciable. Peut-être n'en serait-il pas de même si, au lieu de la laitue comestible, elle se fût servie de la laitue sauvage dont on extrait le *lactucarium,* substance dont les propriétés narcotiques sont journellement utilisées en médecine. Les anciens attribuaient encore à la laitue des propriétés antigastralgiques; ils l'employaient à la fin de leurs repas pour calmer l'ardeur cuisante de leurs estomacs surmenés. D'après un hygiéniste érudit, Domitien lui dut la guérison d'une hypocondrie, et Galien d'une gastralgie dont il avait été atteint dans sa jeunesse.

La *chicorée*, l'*épinard*, l'*oseille* sont d'un usage journalier. Les gastralgiques devront se défier de cette dernière, dont l'acidité n'est pas toujours exempte d'inconvénients. L'épinard est en général bien supporté; nous l'avons vu cependant produire chez certains estomacs des révoltes inexplicables. Une personne atteinte de troubles dyspeptiques intermittents pouvait en manger impunément dans l'intervalle de ses crises. Au moment où l'accès dyspeptique était sur le point de revenir, l'ingestion d'épinards en hâtait le retour et produisait des douleurs gastralgiques extrêmement pénibles.

L'*asperge* est le légume par excellence des convalescents et des valétudinaires, et la répu-

tation dont elle jouit est de tout point justifiée. Outre ses qualités alimentaires, elle a encore des vertus sédatives incontestées; elle calme les mouvements désordonnés du cœur et de la circulation, et augmente les urines. Seules, les personnes dont les voies urinaires sont susceptibles, devront en user avec modération. Par l'irritation qu'elle produit parfois sur la vessie, elle peut réveiller des inflammations ou des douleurs névralgiques.

Les *petits pois*, les *haricots verts*, quand ils sont très fins et très jeunes, sont facilement acceptés de tous. Les haricots frais, quoique notablement moins indigestes que les secs, sont néanmoins interdits à beaucoup d'estomacs. Leur composition, du reste, n'a rien de commun avec les végétaux herbacés et nous n'en parlons ici que pour mémoire.

Cru, l'*artichaut* est indigeste; cuit, c'est un mets exempt d'inconvénients.

Nous en dirons autant du *céleri*, du *cardon*, de la *carotte*, des *salsifis*.

Le *chou*, le *chou-fleur* doivent être réservés pour les estomacs robustes. Ce légume, cher à Caton, a joui chez les anciens d'une suprématie incontestée, non seulement comme aliment, mais encore comme remède. Aujourd'hui, déchu de sa gloire, il se perd dans la foule des légumes dénués de distinction.

La préparation des végétaux herbacés et des racines n'est pas indifférente. Ils devront être bouillis de préférence, et très simplement accommodés au beurre, ou au jus. Frits, ils sont

d'une digestion difficile ; enrobés dans de la pâte, ils ont à la fois l'inconvénient des fritures et des pâtisseries. Préparés avec des sauces compliquées et grasses, ils peuvent acquérir certaines qualités gastronomiques, mais perdent toutes celles qui les rendent inoffensifs.

Les *salades* ne peuvent être conseillées que d'une façon discrète. Si certains dyspeptiques peuvent sans danger satisfaire leur appétence pour le vinaigre, d'autres ne pourraient le faire qu'au prix de longues souffrances et de désordres digestifs. Les salades herbacées sont les plus inoffensives, quoiqu'il faille encore ici se défier de certaines idiosyncrasies bizarres. Ainsi nous avons connu deux personnes, douées cependant d'un excellent estomac, qui ne pouvaient manger de cresson sans éprouver les symptômes d'un empoisonnement grave. Chez un autre, l'ingestion de chicorée verte était invariablement suivie de défaillances, de tendances à la syncope, qui ne cédaient qu'après l'administration de cordiaux énergiques.

Quant aux salades de légumes cuits, pommes de terre, betteraves, haricots et autres, ce sont des mets extrêmement indigestes, même pour les estomacs vigoureux.

Fruits. — Parmi les fruits, les uns ne renferment que des acides végétaux, un mucilage et du sucre. Tels sont le *citron*, l'*orange*, l'*ananas*, la *grenade*, les *groseilles*, les *cerises*, les *framboises*, les *fraises*, les *pêches*. Ces fruits sont avidement recherchés par les appétits languissants, les estomacs atteints d'anorexie, et les

bouches fébricitantes. Leur influence est salutaire à la condition que leur emploi soit réglé avec soin. La première condition pour qu'ils soient inoffensifs, c'est qu'ils soient d'une maturité parfaite ; la seconde, qu'ils ne soient pas consommés à jeun ; la troisième, qu'on évite ceux que l'expérience a désignés comme n'étant pas tolérés par l'estomac. Les chlorotiques, on le sait, aiment à buissonner dans les jardins au temps des groseilles vertes ; elles y trouvent, en même temps que ce fruit, la gastralgie, la syncope et l'indigestion. Certaines personnes digèrent parfaitement les fraises et les pêches, par exemple, et sont incommodées par les groseilles et les framboises. D'autres au contraire ne peuvent manger de fraises sans éprouver aussitôt une douleur épigastrique et un spasme extrêmement pénible et prolongé de l'orifice supérieur de l'estomac. Ce fruit cause en outre parfois des accidents inexplicables, de l'indigestion, de l'urticaire, et même des gastrites, si l'on ajoute foi à ce que l'on a raconté il y a quelques années, au sujet de la maladie et de la mort d'un illustre personnage.

La pêche est froide : elle fatigue moins l'estomac quand on l'additionne de vin et de sucre.

L'ananas, tel qu'on le sert sur nos tables dans nos pays, est rarement arrivé à complète maturité, et par conséquent doit être tenu en suspicion par les gastralgiques. Si séduits par le parfum pénétrant de ce fruit exotique, ils se laissent aller à y goûter, ils devront le saupoudrer de

sucre et le mouiller de spiritueux ou d'un vin généreux comme le madère.

Beaucoup d'autres fruits ne diffèrent guère des précédents que parce que la matière sucrée y est plus abondante. Tels sont le *raisin*, la *prune*, la *figue*.

Le raisin est suffisamment apprécié de tous les estomacs : on devra en rejeter l'enveloppe et les pépins, qui chargent inutilement les organes digestifs et pourraient les irriter.

La prune doit être choisie avec discernement. Peu mûre, elle est indigeste.

Fraîche, la figue est un fruit délicieux ; sèche, elle est mielleuse et trop sucrée pour certains estomacs que le sucre incommode ; nous en dirons autant des raisins secs. Galien reproche aux figues d'être flatulentes, ce qui n'est pas indifférent, mais demande vérification.

La *pomme* et la *poire*, fruits à la fois charnus, acides et sucrés, offrent un ample choix, et forment la base de nos desserts. « La digestibilité de ces fruits, dit un hygiéniste déjà cité, est plus ou moins grande, selon qu'ils sont plus ou moins acides. Lorsque leur tissu est mou, leur acidité faible et leur saveur sucrée très prononcée, ils sont d'une digestion plus facile, et cependant ils fatiguent toujours un peu les organes digestifs. » On peut, par la cuisson, faire disparaître ces inconvénients et transformer la pomme et la poire en un aliment savoureux et bienfaisant, quand l'estomac ne peut les supporter dans leur état naturel.

Les fruits à amandes, tels que les *amandes*, les *noix*, les *noisettes*, les *pistaches*, sont extrêmement indigestes et ne sauraient convenir aux gastralgiques.

Les fruits aqueux tels que le *melon*, la *pastèque*, ne leur conviennent pas davantage. Selon Fonssagrives, la chair du melon, fût-il d'excellente qualité, est très froide. Malgré les épices dont on doit la relever et les vins généreux dont il faut l'arroser, ce fruit ne peut figurer que sur la table des gens valides. Notons cependant que le melon n'a pas les mêmes effets selon les climats, et que dans les pays chauds, il est beaucoup mieux supporté que dans les régions tempérées.

VI

CONDIMENTS

Épices. — L'atonie des voies digestives est des plus communes chez les personnes nerveuses. Même dans les cas où la dyspepsie véritable est absente, l'appétit est nul ou capricieux, les digestions ralenties, les sécrétions gastriques insuffisantes. En usant largement des condiments, beaucoup de personnes nerveuses ne font que céder à un besoin instinctif, organique, de stimulation. Cette indication, que fournit la nature elle-même, ne doit pas être méconnue par le médecin, et faire interdire systématiquement aux estomacs paresseux ou névral-

giques les épices, le sel, les acides, certains mets fortement relevés, la charcuterie, les salaisons, c'est vouloir les forcer à une abstinence à peu près complète, et les condamner à mort pour les guérir. Au surplus, de pareils conseils ne sont jamais suivis par les patients, à moins que le préjugé ne s'en mêle et qu'ils ne partagent à ce point de vue les théories de leur médecin. On rencontre cependant parfois des gens dont la digestion est lente et douloureuse, et dont la méticuleuse prudence recherche dans l'assiette placée devant eux les grains de poivre dont une main trop libérale à leur gré a saupoudré les mets; qui s'abstiennent comme de la peste de substances crues, et qui considèrent le vinaigre et les acides comme des liquides corrosifs et incendiaires. Ces personnes, vouées à la guimauve, sont tourmentées par le pyrosis et infestées des doctrines populaires sur l'inflammation. Mais il est plus fréquent de voir la tendance contraire. Il appartient alors au médecin ou au malade de la réglementer, afin d'éviter l'abus, car plus on exagère la stimulation de l'estomac, plus il devient paresseux, et plus il faut augmenter les doses pour leur rendre leur efficacité.

Sel. — Le sel n'est pas seulement un condiment, c'est un aliment indispensable à l'économie. On le rencontre dans tous nos tissus, dans toutes nos sécrétions ; il joue un rôle important dans la composition du sang, et est à peu près indispensable à l'accomplissement des fonctions digestives. « Il donne, dit Becquerel,

de la force, de la vigueur, favorise l'embonpoint, et convient aux constitutions faibles et délicates. » La seule limite à imposer à son emploi, c'est que la quantité ingérée n'aille pas jusqu'à provoquer la soif et irriter l'estomac. Amédée Latour a démontré qu'à l'aide du sel, on facilitait l'alimentation lactée, le sel libéralement ajouté au lait frais le rendant facilement digestible et augmentant ses propriétés reconstituantes.

Le sel gris, ou sel de cuisine, dont la composition comprend, outre le chlorure de sodium, une petite quantité de sulfates, de chlorures, d'iodures, des bromures de chaux, de sodium et de magnésie, devrait être préféré au sel blanc qui est du chlorure de sodium pur, et Lasègue en a vanté l'emploi dans le traitement des dyspepsies. Nous allons peut-être étonner plus d'un lecteur en lui apprenant, ce qui est pourtant parfaitement exact, que la saveur du sel gris a, pour certaines personnes, des qualités apéritives bien plus énergiques que celles du sel blanc.

Sucre. — Comme le sel, le sucre est à la fois un condiment et un aliment.

Comme condiment et à très faibles doses, il est agréable à tous les estomacs.

Mais employé d'une façon trop indiscrète, il n'est pas sans inconvénient. Il empâte la bouche, provoque de la satiété, du dégoût, et enlève l'appétit. En outre, beaucoup de gastralgiques ne peuvent manger un morceau de sucre sans éprouver un véritable pyrosis, conséquence de la formation d'une quantité surabondante d'acide

lactique (Fonssagrives). D'autres dyspeptiques, au contraire, supportent très bien le sucre, dont l'action accélère manifestement chez eux les opérations de la digestion. Sur ce point, les gastralgiques doivent s'en rapporter à leur expérience personnelle.

Bouillons. — Les bouillons sont à la fois un excitant de l'estomac — et à ce titre ils peuvent être considérés comme une sorte de condiment — et un aliment d'épargne, grâce à la gélatine qu'ils contiennent. Ils ne nourrissent pas, mais ils empêchent la dénutrition. Ils doivent être soigneusement dégraissés, pour n'être pas indigestes.

Pris au début du repas, le bouillon agit comme un stimulant de la muqueuse gastrique, et favorise la sécrétion des sucs digestifs. Consommé à tout propos et hors de propos, il devient nuisible et cet abus est bientôt suivi de fatigue et de dilatation stomacale.

Les bouillons les plus employés sont ceux de bœuf et de volaille. Pomme faisait du bouillos de poulet la base de son traitement des maladien nerveuses; il est délicat au goût, moins fort que celui de bœuf, et est en général très apprécié des personnes valétudinaires ou convalescentes.

CHAPITRE V

LES BOISSONS

I

BOISSONS EN GÉNÉRAL

Ce n'est pas sans motif que dans l'espèce humaine, six cents millions d'individus font usage de boissons alcooliques, cinq cents millions de thé, cent millions de café, cinquante millions de chocolat (1). C'est pour satisfaire un besoin véritable. L'homme, vivant à l'état de société, s'épuise dans des travaux pour lesquels la nature ne l'a pas suffisamment armé. Or, les substances qui ont le double avantage de stimuler son système nerveux et d'enrayer l'usure de son organisme lui procurent le surcroît de force et d'énergie qui lui est nécessaire. De plus, en dehors de tout besoin justifié, il éprouve une appétence instinctive pour tout ce qui stimule son cerveau et ses nerfs, combat l'action déprimante des divers états de souffrance, des passions, des lassitudes et des écœurements de la vie.

De tous temps les peuples ont cherché, par

(1) Marvaud, *Des aliments d'épargne*, Paris, 1874.

des préparations diverses, à donner satisfaction à ce besoin d'excitation nerveuse et intellectuelle qui est universel; les Orientaux par des poisons tirés de certaines plantes, les Occidentaux par les boissons fermentées. « L'alcool, s'écrie un médecin du XVIe siècle, dissipe la mélancolie, réjouit le cœur, purifie l'entendement et illumine l'esprit. Il fortifie la jeunesse et ressuscite les vieillards. »

Le névropathe, par suite de son exquise sensibilité qui ne demande qu'à s'exercer ; par suite encore de l'instabilité perpétuelle de son système nerveux, éprouve plus que tout autre ce besoin d'une stimulation sans cesse renouvelée, qui remonte momentanément le niveau de son nnervation trop souvent abaissé au-dessous de la normale.

Boissons alcooliques. — L'alcool nous occupera tout d'abord. Le névropathe jugeant cette substance à son point de vue pourrait en dire ce qu'Esope disait de la langue : Qu'elle est à la fois ce qu'il y a de meilleur et de pire. L'alcool, en effet, stimule ses fonctions digestives et les rend plus parfaites, mais il peut les enrayer et même les suspendre d'une façon absolue. Il excite son goût et son appétit, mais parfois les supprime. Il exalte ses fonctions intellectuelles, mais aussi les annihile et les bouleverse. Son action bienfaisante ne se fait sentir que quand on en use dans une juste mesure, au delà de laquelle elle devient au plus haut point pernicieuse, et cette mesure exacte n'est pas facile à déterminer.

Une autre cause qui rend l'usage des alcooliques si délicat pour les gens nerveux, ce qui fait qu'ils l'emploient souvent sans discernement et même au rebours de ce qu'exigerait leur état de santé, c'est que tous ne sont pas poussés par un appétit de même nature. Il en est qui ne recherchent les boissons alcooliques que pour leurs propriétés toniques, reconstituantes et digestives : tels sont les dyspeptiques. D'autres s'en montrent avides par suite d'une dépravation du goût comme certaines femmes grosses, certaines chloro-anémiques qui ne consomment l'alcool que pour sa saveur forte et brûlante. D'autres enfin éprouvent pour cette substance une appétence toute spéciale, en quelque sorte cérébrale, soit continue, soit intermittente : c'est l'appétit de l'alcool qui, s'il est continu, mène à l'alcoolisme et au délire qui l'accompagne, et s'il est intermittent, constitue une forme grave de psychopathie, celle du dipsomane.

Entre l'appétit normal et l'appétit pathologique, il n'y a pas toujours de limite tranchée. Le second naît souvent d'une habitude invétérée, devenue à la longue irrésistible, habitude contractée par suite de dissipation ou d'idées fausses relatives aux propriétés hygiéniques de boissons spiritueuses. L'homme qui travaille et qui use largement de l'alcool, n'en subira aucun dommage parce qu'il le consomme. Celui qui en absorbe une égale quantité sans la brûler, bien qu'il ne semble pas en souffrir tout d'abord, n'est déjà plus dans les conditions normales :

son appétit ne répond à rien, n'est plus l'expression d'un besoin réel, mais d'un instinct maladif naturel ou acquis. Aussi aboutit-il à tous les accidents de l'alcoolisme. Tels sont, comme nous l'avons dit, certains névropathes que l'alcool attire : tel est encore le rentier ou le désœuvré qui, passant sa journée au café, se sature lentement sans jamais s'enivrer : un beau jour il a peur, voit dans son lit des serpents, des bêtes immondes, tremble, et tombe enfin dans le délire alcoolique.

Toutes les boissons alcooliques n'offrent ni les mêmes inconvénients, ni les mêmes dangers, aussi sera-t-il nécessaire de les passer en revue, pour assigner à chacune d'elles ses propriétés spéciales à l'égard du système nerveux.

Boissons aromatiques. — L'alcool est loin de suffire au besoin incessant d'excitation qu'éprouve le système nerveux de l'homme. D'ailleurs il ne faut pas seulement que la stimulation soit continue, il faut encore qu'elle soit diversifiée ; qu'elle varie le mécanisme de sa production et qu'elle aille éveiller successivement les divers modes de sentir, de penser et d'agir qui se superposent dans notre système nerveux.

Une nouvelle catégorie de ces stimulants se rencontre dans le café, le thé, le cacao et diverses autres substances, toutes tirées du règne végétal et fournies par les contrées les plus différentes. Des pays d'origine, où leur consommation est très répandue, elles ont pénétré au milieu des nations européennes qui suivant leurs affinités instinctives, leurs goûts particuliers, se sont adon-

nées à l'une d'elles à peu près exclusivement. Ainsi le thé est adopté en Angleterre, en Hollande, en Russie ; le café en France, en Allemagne, en Suisse, en Turquie ; le chocolat en Espagne et en Italie. Dans l'Amérique méridionale on fait usage du maté ; au Pérou, en Bolivie, au Paraguay, de la coca (1). Dans les contrées où se sont expatriés les Européens, ils ont conservé le goût de la mère-patrie : l'Amérique centrale boit le chocolat ; les Américains du Sud, le café ; ceux du Nord, le thé.

Ces habitudes ne sont pas purement le résultat du hasard. On a beau remarquer que le café et le thé sont d'origine récente, que des milliers de générations s'en sont bien passées, qui étaient aussi intelligentes et aussi civilisées que nous ; cela est vrai, mais vivaient-elles comme nous ? Les premières locomotives faisaient quatre à cinq lieues à l'heure, aujourd'hui elles en font vingt : est-ce que toutes choses égales d'ailleurs,

(1) Le coca, feuille d'un arbrisseau cultivé dans une grande partie de l'Amérique du Sud, est employée par les naturels sous forme de chique. Elle contient un alcaloïde dont la composition est presque identique à celle de la caféine. Son parfum est analogue à celui du thé, mais plus pénétrant. L'infusion de coca, peu usitée, a des effets qui se rapprochent du thé ou du café additionné d'eau-de-vie. Chiquée, elle produit une stimulation analogue.

Le maté ou thé du Paraguay, est une poudre verte obtenue par la dessiccation des feuilles d'un ilex. On l'emploie en infusion dans une partie de l'Amérique du Sud. Le maté contiendrait de la caféine et un principe aromatique. Il semble surexciter les facultés intellectuelles à un plus haut degré que le thé et le café. (Voyez A. Marvaud, *Des aliments d'épargne*. Paris, 1874.)

elles ne consomment pas plus de force ? Ce supplément de force, il le faut trouver, soit dans l'augmentation de combustible, soit dans le perfectionnement des rouages, la diminution des frottements, l'économie des forces perdues... Il en est de même de nous ; nous travaillons plus que nos pères, nous jouissons plus, nous vivons plus vite (1) : de là la nécessité d'une alimentation plus riche la viande ; d'une plus grande quantité de combustible, l'alcool ; d'une plus grande économie de force, le café et le thé. Ne pouvant perfectionner notre machine, nous cherchons le moyen de mieux utiliser nos ressources nutritives, de les épargner, d'en tirer tout ce qu'elles peuvent nous donner : telle est la cause de l'usage des stimulants diffusibles et des aliments d'épargne.

Mais autant ces substances sont utiles tant que l'organisme est en bon état, autant elles deviennent dangereuses lorsqu'il a perdu le juste équilibre de ses fonctions. Destinées à stimuler le système nerveux, elles l'exaltent et l'affolent quand il a cessé de réagir d'une façon normale. Aussi l'emploi des boissons aromatiques est-il, comme celui de l'alcool, subordonné

(1) Ces considérations ne s'appliquent qu'à l'ensemble des individus, et doivent être naturellement envisagées dans un sens très général. Personne n'en contestera l'exactitude en ce qui concerne les générations actuelles. Appliquées à des cas particuliers elles n'apparaîtraient la plupart du temps vraies que partiellement ou même sembleraient absurdes.

à certaines indications que nous nous proposons de faire connaître dans les pages qui vont suivre.

II

LES VINS, LA BIÈRE, LE CIDRE

Vins rouges. — Au point de vue de leur action eupeptique, les vins, même les plus généreux, n'ont pas trop bonne réputation.[1] « La plupart, dit M. G. Sée, sont mal digérés ou aident médiocrement à la digestion. » Il est certain que beaucoup de gastralgiques se plaignent des acidités et du pyrosis que leur procure l'usage du vin. Ils feront bien alors de n'en user que dans la mesure qui leur paraîtra compatible avec les susceptibilités de leur estomac, et de choisir les crus que leur expérience leur aura indiqués comme étant les mieux tolérés.

Mais au point de vue des effets toniques et stimulants, rien ne peut remplacer un vin généreux, et les personnes dont le système nerveux est défaillant s'en trouveront à merveille, si leurs digestions sont bonnes et si elles savent ne pas aller jusqu'à l'abus.

Le *Bordeaux* est le vin favori des gens affaiblis et énervés. Les hygiénistes en font un pompeux éloge, et il est à croire que plus d'un était, en le faisant, pénétré de cet axiome populaire, que ce qui est bon pour le malade est

aussi bon pour le médecin. « Comme tous les vins, écrit Fonssagrives, son action se traduit par un effet de stimulation générale, de réparation plastique et d'exhilaration cérébrale. Le premier n'atteint que des limites médiocres, le second s'accuse par cette sensation agréable de réfocillation gastrique que les gourmets connaissent à merveille; le dernier, par une acuité plus grande de l'intelligence et de la sensibilité affective et sensorielle; mais cette dernière action, qu'il faut plutôt attribuer à l'arôme du bordeaux qu'aux faibles quantités d'alcool qu'il renferme, ne s'accompagne en rien de cette excitation vasculaire et de cette augmentation de la chaleur qui caractérisent les effets pyrogénétiques des vins très spiritueux. »

Une des plus précieuses qualités diététiques du Bordeaux, c'est qu'il est faiblement alcoolique, et qu'à ce titre, on risque moins, avec lui, de dépasser la mesure au delà de laquelle certaines personnes rencontrent les désordres nerveux les plus pénibles. Aucun des grands crus n'atteint dix degrés : Le Haut-Brion ne contient que 9 pour 100 d'alcool, le Château-Margaux et le Château-Laffitte n'atteignent même pas ce chiffre.

Les Bordeaux ordinaires sont plus alcooliques, et se rapprochent à ce point de vue des vins de Bourgogne.

Le *Bourgogne* est plus chaud, plus excitant que le Bordeaux et contient environ 2 pour 100 d'alcool de plus; il convient « aux personnes phlegmatiques, atones, à digestions pares-

seuses » (Fonssagrives), c'est dire que les systèmes nerveux trop impressionnables devront s'en abstenir, ou n'en user qu'avec une extrême discrétion. Les vins de Nuits sont plus légers que ceux de Beaune, et le Clos-Vougeot, le Chambertin, le Romanée s'éloignent moins du Bordeaux que le Volnay, le Beaune et le Pomard.

Les vins rouges ordinaires sont de qualité si variable, suivant les provenances, qu'il est impossible de fixer au sujet de leur emploi des règles générales. Trop acides, ils fatiguent l'estomac; trop alcooliques, ou plutôt artificiellement alcoolisés, vinés, suivant l'expression en usage, ils déterminent fréquemment des désordres nerveux, dont l'origine paraît obscure et n'est pas toujours rattachée à sa véritable cause.

Beaucoup d'énervés, de névropathes, acceptent avec empressement la prescription banale du traitement tonique : vin rouge généreux et viandes saignantes. Tous ne peuvent pas recourir aux grands crus dont nous avons parlé, et sont obligés de se contenter de vins d'une qualité douteuse, baptisés *Bordeaux* par le commerce, et qui ne sont que le résultat d'adroits mélanges de vins de provenance diverse et d'alcools d'industrie (1). Au lieu de la tonification attendue, au lieu de l'effet à la fois stimulant et sédatif d'un vin généreux et naturel, se

(1) Voy. A. Gautier, *La sophistication des vins, méthodes analytiques te procédés pour reconnaître la fraude*, 3e édition. Paris, 1884. — Cazeneuve, *La coloration des vins*, Paris 1886.

produit une exagération de la déséquilibration nerveuse, de l'insomnie, des spasmes, des hallucinations et parfois du délire. Nous n'exagérons pas. Tels sont parfois les résultats du traitement tonique chez les individus névropathiques ; soit que le vin employé soit mauvais, comme nous venons de le dire, soit que la dose raisonnable, par appétence ou excès de zèle, ait été dépassée, soit que la prédisposition du sujet aux perturbations psychiques soit tellement accusée qu'il suffit d'une faible quantité d'alcool pour les déterminer.

Un jour je fus appelé à donner des soins à une dame de quarante-huit ans environ, qui depuis plus d'un an, sous l'influence de la ménopause, était atteinte d'un nervosisme dont les manifestations devenaient de plus en plus graves. A un abattement général des forces avaient succédé des troubles hystériformes de tout genre, des mouvements convulsifs, des syncopes, des crises subites de faiblesse éveillant chez la malade la peur de mourir, des spasmes des organes de la génération, des étouffements continuels, des désordres gastriques caractérisés par le besoin subit de manger, et une foule d'autres symptômes névropathiques. Le médecin de la famille ayant ordonné le Bordeaux et les viandes saignantes, le traitement fut suivi avec cette conscience qu'on réserve d'habitude pour cette sorte de traitement. Dans les nombreux repas qu'elle faisait par vingt-quatre heures, la malade absorbait environ un litre de vin, dose qui peut ne pas paraître exagérée

quand l'appétit est considérable et que l'estomac fonctionne bien. Cependant les troubles, loin de se calmer, augmentèrent avec une régularité croissante ; aux symptômes précédemment indiqués vinrent se joindre des rêves, des terreurs nocturnes, des cauchemars : elle voyait des serpents, qu'elle écrasait en marchant ; elle tombait dans des précipices, croyait distinguer des cercueils, des tombes autour d'elle. Puis survinrent des vomissements muqueux à goût amer et acide, principalement le matin à jeun. C'est à ce moment que je fus consulté.

A ces divers symptômes, à l'aspect de la langue qui était rouge, fendillée, animée de mouvements convulsifs, je n'eus pas de peine à reconnaître une intoxication alcoolique dont les effets d'ailleurs ne tardèrent pas à disparaître, grâce à un changement radical de régime.

J'engagerai donc les femmes névropathiques à se défier des vins généreux. Elles sont déjà prédisposées par la constitution même de leur système nerveux à ces troubles psychiques qui vont du simple rêve jusqu'au délire, et dont l'illusion et la peur font tous les frais. Le délire névropathique étant caractérisé surtout par des hallucinations terrifiantes, et le délire produit par l'alcool ayant précisément les mêmes caractères, il en résulte que chez des femmes énervées, de faibles doses de boissons alcooliques suffisent à provoquer ces troubles de l'intelligence et aggraver la maladie qu'elles étaient appelées à combattre.

Enfin, il est une autre raison qui doit les en-

gager à une extrême réserve : « Joseph Frank, dit un auteur, croit que l'abus du vin par les femmes, dont le système nerveux jouit d'une si grande irritabilité, est une des principales causes de l'avortement et des fâcheux accidents de la parturition, qu'il est si commun d'observer dans les pays vignobles » (1). C'est un point de vue que nous ne pouvions oublier.

Vins blancs. — Si les gens nerveux ont besoin de surveiller l'emploi qu'ils font des vins rouges, ils doivent s'abstenir des vins blancs, dont l'action sur le système nerveux est toute spéciale, et des plus énergiques.

Qu'ils proviennent des crus fameux du Bordelais, des coteaux du Rhin ou de la Loire, des plaines de la Champagne ou de régions moins vantées ; qu'ils soient secs ou mousseux, plats ou fortement chargés d'alcool, ils produisent une excitation nerveuse marquée par de l'agitation physique et intellectuelle, un malaise général et une insomnie pénible. Même à faible dose, ils amènent parfois un éréthisme cérébral absolument inexplicable. J'ai vu deux ou trois verres de Champagne frappé produire presque instantanément chez un homme impressionnable et énervé par des préoccupations très vives, une ivresse bruyante, bientôt suivie d'un collapsus inquiétant.

A quels principes doit-on attribuer ces effets ? C'est ce que la science ne peut dire encore avec certitude. Très probablement il s'agit de l'action spéciale des substances volatiles et éthérées que

(1) Lancereaux, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1re sér., t. II.

contiennent tous les vins blancs, même ceux de qualité inférieure. L'acide carbonique dont sont chargés les vins mousseux vient ajouter ses effets à ceux du vin lui-même. Ce gaz est un stupéfiant mais qui, avant de stupéfier, produit une vive excitation. Trousseau qui avait remarqué la puissance toxique toute spéciale de certaines boissons alcooliques, classait à part comme particulièrement dangereux le vin de Champagne, le vin du Rhin, les eaux-de-vie de grains et de pommes de terre.

Bières. — La bière ne convient pas aux estomacs atones. Elle est lourde, provoque des aigreurs et de la fatigue stomacale. En raison de la grande quantité d'eau qu'elle contient, elle est débilitante; de là vient l'usage adopté dans les pays du Nord, d'en faire suivre l'ingestion de doses plus ou moins fortes de genièvre. La bière, suivant les espèces, contient de 4 à 8 pour 100 d'alcool; l'Ale et le Porter sont les plus alcooliques, la bière de Strasbourg l'est le moins.

Cependant, cette boisson peut rendre quelques services dans le cas où il y a indication de réduire au minimum la quantité d'alcool absorbée, indication qu'on rencontre dans certains états névropathiques.

M. Coulier fait observer qu'en buvant à son repas une demi-bouteille de vin, on absorbe de 40 à 45 grammes d'alcool anhydre, tandis qu'une bouteille de bière, qui peut dans l'alimentation remplacer la demi-bouteille de vin, ne contient que 30 grammes d'alcool; d'où une quantité de 11 kilo-

grammes d'alcool pur soustraite par année à l'économie, ce qui n'est pas à dédaigner, quand l'alcool est contre-indiqué (1).

A titre de boisson alimentaire, la bière peut encore être conseillée à certains valétudinaires. Elle contient par litre environ 50 grammes d'un extrait qui renferme un peu d'azote et beaucoup de matières hydro-carbonées qui le rapprochent de la composition du pain.

D'autre part, les personnes sujettes aux irritations de vessie, aux névralgies de cet organe, devront s'en abstenir, car le houblon qu'elle contient a une action irritante sur la membrane muqueuse des organes urinaires.

Les personnes qui ont une forte tendance à engraisser s'en priveront également. L'abus des alcools fait maigrir, mais la bière engraisse.

Cidres. — Le cidre est une boisson froide que l'on corrige aussi dans les pays où il est de consommation générale, par l'ingestion de fortes doses d'alcool. Il est souvent acide, ce qui contribue à le rendre peu favorable aux dyspeptiques et aux gastralgiques. Lorsqu'il est mousseux et chargé d'acide carbonique, le cidre produit rapidement l'ivresse et des effets nerveux analogues à ceux de certains vins blancs.

Les personnes qui y sont habituées peuvent en boire ; les autres s'en abstiendront à moins qu'elles ne recherchent ses propriétés laxatives et désobstruantes ou son effet anti-goutteux qui, au dire de Garrod, serait très réel.

(1) P. Coulier, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér. t. IV.

III

LES VINS ALCOOLIQUES, LES LIQUEURS

Vins alcooliques. — L'hygiène domestique, avec ou sans l'intervention du médecin, fait un grand usage de quelques-uns des vins de cette catégorie, qui sont chauds, généreux et produisent, momentanément du moins, une stimulation énergique du système nerveux. Pris en petite quantité à la fin du repas, ils favorisent, d'après G. Sée, notablement la digestion.

Le Madère, le Xérès, le Marsala, le Porto sont des vins secs contenant jusqu'à 20 pour 100 d'alcool. Pour les faire voyager ou pour accroître leurs qualités marchandes, le commerce les additionne encore d'une certaine quantité d'alcool qui va jusqu'à 5 pour 100. « Le Porto, dit Fonssagrives, est véritablement un vin médicinal, et il commence à ce titre, à être fréquemment employé en France dans les cas où antérieurement on recourait à l'usage à peu près exclusif du Malaga... Il se rapproche de nos vins du Midi sous quelques rapports, notamment par son astringence; il excite moins les nerfs que le Madère sec, et a sur la circulation la même action stimulante. »

Le Malaga, le Lunel, le Chypre, le Lacryma-Christi, le Malvoisie, sont des vins à la fois alcooliques et doux, d'une authenticité fréquem-

ment douteuse et dont l'usage, au moins pour quelques-uns, le Malaga, par exemple, est extrêmement répandu. Les gastralgiques s'en trouvent mal, en raison du sucre qu'ils contiennent en abondance et qui subit dans l'estomac la transformation acide. Les estomacs paresseux devront s'en abstenir également, car ils écœurent et enlèvent l'appétit.

Certains de ces vins, comme le Madère, le Malaga, le Banyuls, soit purs, soit additionnés de principes amers, sont employés comme apéritifs et pour stimuler l'appétit. Ils produisent en général un effet diamétralement opposé ; et les personnes nerveuses doivent s'en abstenir d'une façon absolue. Hippocrate l'a fait remarquer, ce qui n'est pas d'hier, comme on voit : « Boire du vin pur dissipe la faim (1). »

De même doivent être condamnés ces abus du Malaga, du vin de quinquina que font tant de gens sous prétexte de remédier à des faiblesses, à des défaillances dont ils se sentent menacés. Habituellement pris à jeun, ils ont une action pernicieuse sur l'estomac et se présentent dans des conditions d'absorption des plus favorables à la production de l'intoxication alcoolique.

Une dame, âgée de vingt-huit ans, sans avoir jamais fait de maladies graves, avait toujours été un peu nerveuse et délicate. Elle jouissait à dix-huit ans d'un embonpoint considérable qu'elle voulut combattre par l'eau vinaigrée.

(1) Hippocrate, *Aphorismes*, traduction Littré, Paris, 1844.

Ce traitement réussit à la rendre sérieusement malade; pourtant elle se remit, mais l'embonpoint disparut. Elle se maria, eut trois grossesses régulières et jouit pendant une dizaine d'années d'une santé satisfaisante.

Mais à ce moment, elle s'affaiblit et devint anémique. Elle mangeait très peu, se plaignait de malaises, de douleurs d'estomac, de dyspepsie. Son médecin lui conseilla les toniques. Alors elle se mit à prendre quotidiennement une dose de vin de quinquina au Malaga évaluée à un verre à Bordeaux. De plus, elle déjeunait souvent le matin avec du Malaga pur et des biscuits. Ce régime, au lieu d'améliorer son état, l'empira sensiblement. Les travers de son caractère s'accentuèrent; elle devint d'une jalousie extrême et faisait à son mari les querelles les plus absurdes et les moins motivées. Elle commença à se plaindre qu'on parlait mal d'elle, que ses voisins lui en voulaient; elle entendait des paroles injurieuses à son adresse.

Peu à peu elle se met à parler avec une loquacité inaccoutumée et incohérente. L'excitation redouble; elle est envahie par une peur sans cesse croissante; elle voit dans son lit des crapauds, des serpents; elle sent qu'on la pince, qu'on la tourmente de mille manières. Les joues sont rouges, la peau chaude, la langue saburrale. Elle fait des gestes bizarres, des grimaces, fixe avec son doigt un des angles de sa chambre, fait faire silence pour mieux prêter l'oreille à ses hallucinations. Elle ne veut pas rester couchée, bouleverse ses couvertures dans

lesquelles elle cherche des rats et d'autres bêtes immondes. Elle parle beaucoup, sans suite; s'arrête parfois, effrayée, demandant une lance pour chasser les animaux qui viennent la dévorer. L'insomnie est complète, et bien qu'il n'y ait pas de tremblement de la langue, on constate quelques contractions spasmodiques dans les doigts.

Il fallut plusieurs semaines pour obtenir la guérison de cette maladie qui n'était autre chose qu'un cas d'alcoolisme subaigu. On comprendra sans peine que chez une jeune femme affaiblie et anémiée, névropathique, ne mangeant pas, des doses de Malaga, quoique peu considérables en elles-mêmes, mais prises à jeun et répétées quotidiennement pendant des mois, aient fini par déterminer les symptômes d'intoxication que nous venons de passer en revue.

Les liqueurs. — D'après le professeur G. Sée, « l'utilité des liqueurs à la fin des repas est incontestable; il est préférable de ne pas employer les liqueurs sucrées. » Tous ceux qui, sans être à proprement parler des dyspeptiques, ont des digestions anxieuses, pénibles, accompagnées de cet alourdissement des fonctions cérébrales, de cet accablement des énergies physiques qui finit par mener à l'hypocondrie, souscriront à ces préceptes.

Les alcools secs tels que le cognac, le rhum, le kirsch, le genièvre, sont ceux qui à petite dose ont l'action la plus rapide sur l'estomac, et qui, dans certains cas de malaise stomacal, produisent le soulagement le plus complet et le plus

rapide. C'est un fait d'observation indiscutable, et qu'il faut accepter en dépit des expériences physiologiques qui prétendent démontrer que l'alcool non dilué arrête les fonctions digestives. En France, on préfère généralement le cognac, qui est sans rival, quand il est de qualité irréprochable. Le kirsch, dont l'arome délicat décèle de petites quantités d'acide prussique, jouirait sur le système nerveux d'une action sédative assez marquée.

Les liqueurs sucrées ont l'inconvénient de provoquer les acidités gastriques chez les personnes sujettes au pyrosis. Chez celles qui n'ont pas à craindre cet inconvénient, elles jouissent des mêmes propriétés eupeptiques que les alcools secs. L'anisette est stomachique, et, dit Fonssagrives, « combat efficacement cette disposition flatulente, si commune à toutes les dyspepsies atoniques. » Le curaçao, par ses propriétés amères et aromatiques, a une action tonique sur l'estomac. La chartreuse mérite son titre de *reine des liqueurs*, et l'élixir de Garus est digne de sa réputation séculaire.

Les liqueurs, surtout les alcools secs, sont encore appelés à rendre d'autres services. En général, ceux qui ne peuvent, sans éprouver des renvois acides et une sensation de brûlure à l'épigastre, prendre du vin à leurs repas, tolèrent parfaitement l'eau additionnée de rhum ou de cognac (G. Sée), et cette boisson a sur leurs fonctions digestives l'action la plus salutaire.

Les personnes défaillantes mettent encore en

usage avec un certain succès des alcools aromatiques plus concentrés que les liqueurs ; ce sont : l'élixir de la Grande-Chartreuse, l'eau de mélisse des Carmes, l'alcool de menthe, cordiaux dont l'usage discret ne saurait être déconseillé. Quelques gouttes de ces liquides réveillent la vie qui semble abandonner si souvent les femmes énervées et vaporeuses, si disposées à la syncope, et répandent dans tout l'organisme une chaleur brûlante qui produit une réaction énergique, une véritable résurrection.

Comme pour les autres liquides alcooliques, nous dirons que l'inconvénient des liqueurs réside surtout dans l'abus auquel les gens nerveux ont une tendance naturelle. L'effet réconfortant s'épuise, et demande impérieusement à être renouvelé ; on augmente d'abord la dose, on la rend ensuite plus fréquente : là est le danger.

Il est un trouble grave entre tous, chez certaines personnes nerveuses : c'est celui qui a l'estomac pour siège, et qui se traduit par une sensation de malaise, de brûlure, d'angoisse qui ne cède qu'à l'ingestion de liqueurs fortes. Les femmes surtout, à certaines époques critiques, pendant la grossesse, dans l'état de chloro-anémie, dans la convalescence de maladies graves, éprouvent ce phénomène, d'où naît un désir irrésistible de boire. Il faut la surveiller avec soin, car il conduit à la gastrite et à l'alcoolisme.

Quant à cet appétit maladif se joint de la tristesse, des idées noires, de la dépression mélan-

colique, de l'anesthésie morale, et qu'enfin au lieu de se présenter seulement dans les circonstances que nous venons d'énumérer, il revient plus ou moins fréquemment à des intervalles réguliers, on a affaire à une véritable psychopathie, le besoin maladif de boire, la *dipsomanie.*

Au début, ces malades qui ne sont pas ivrognes de nature, opposent la plus vive résistance et s'entourent de toutes sortes de précautions pour ne pas succomber. Peine inutile : leur résistance est la cause même de leur chute ; le premier verre qu'ils boivent est pour se donner la force de vaincre, mais ce premier pas franchi, ils ne peuvent plus s'arrêter. Tout leur est bon pour satisfaire leur passion maladive ; non seulement les alcools ordinaires et les liqueurs, mais l'eau de Cologne, le vulnéraire, l'absinthe, la teinture de menthe, l'éther, et même les boissons dénaturées par des substances écœurantes ou malpropres qu'ils appellent en vain parfois à leur secours.

Cette maladie se déclare chez certaines personnes à prédisposition héréditaire psychopathique, chez certaines hystériques, chez certains hypocondriaques. Elle se déclare encore chez quelques individus à la suite de grandes fatigues cérébrales. Parfois elle signale le début prochain de la paralysie générale progressive.

Morel fait remarquer que des idées fausses sur l'hygiène peuvent y conduire. Ainsi il cite l'exemple d'un hypocondriaque très intelligent qui s'était persuadé que les toniques pouvaient seuls

apporter un remède efficace à ses maladies imaginaires. Les vins généreux inaugurèrent le traitement, puis peu à peu furent remplacés par les alcools et l'absinthe. Le même auteur fait observer que, sous l'influence d'un état névropathique bien déterminé, l'action de l'alcool est neutralisée et que l'individu peut en consommer de grandes quantités sans en ressentir les effets.

« Un hypocondriaque auquel nous avons donné des soins couronnés d'un plein succès, en était arrivé à un tel dégoût de la vie, après avoir épuisé tous les remèdes imaginables, qu'il conçut l'idée de *s'abrutir avec les boissons alcooliques* (je cite ses propres expressions) ; il en consomma des quantités vraiment effrayantes sans pouvoir ressentir le phénomène de l'ivresse. Dans son désespoir, il avala un jour, presque d'un seul trait et sans plus de succès, un litre de kirsch (1). »

Si tous les névropathes ne doivent pas trouver dans l'alcool le Léthé dont l'ivresse fait oublier toutes les souffrances, ils y trouveront à coup sûr l'abrutissement et la dégradation morale, certitude qui doit suffire à les rendre circonspects (2).

(1) Morel, *Traité des dégénérescences de l'espèce humaine*, Paris, 1857.

(2) Voyez Bergeret, *De l'Abus des Boissons alcooliques, dangers et inconvénients pour les individus, la famille et la société*. Paris, 1870.

IV

LES BOISSONS AROMATIQUES

Café. — Le café agit sur nos organes par plusieurs principes isolables dont l'action est différente.

Le premier, la caféine, existe aussi bien dans le café vert que dans le café torréfié, et agit principalement sur la moelle et sur le cœur. On l'emploie comme médicament; elle calme les palpitations, augmente la puissance des contractions cardiaques et produit des effets diurétiques.

Le second consiste dans une huile essentielle, une essence aromatique qui ne se développe que par la torréfaction. C'est ce principe qui donne au café son arôme. Il exerce une action spéciale sur l'intelligence; provoque l'affluence des idées, les rend plus rapides, plus nettes, plus claires. Il ouvre l'imagination, dégage la mémoire, augmente l'attention, donne plus de décision au jugement. On a remarqué, toutefois, que les effets de ce principe aromatique sont plus superficiels que profonds, et que s'il donne un tour plus vif à la pensée et à l'expression, il n'augmente pas les facultés créatrices.

Ses effets physiques ne sont pas moins énergiques. Un des plus pénibles est une insomnie persistante, à laquelle viennent s'ajouter parfois

de l'anxiété épigastrique, un point gastralgique, l'accroissement de l'excitabilité sensitive, des picotements à la peau, une sensation de froid dans le dos et les lombes, enfin des spasmes et des tremblements. Ces derniers effets, au dire des physiologistes, seraient plutôt dus à la caféine, qui jouirait de propriétés tétanisantes analogues à celles de la strychnine, qu'à l'essence de café.

Une dernière propriété du café, qui reste hypothétique, serait de déprimer le sens génital. Ce qui est mieux démontré, c'est que l'infusion de café torréfié facilite la digestion, augmente les secrétions gastriques et favorise la contraction des plans musculaires de l'estomac.

Les rhumatisants qui souffrent de céphalalgies, les goutteux, les asthmatiques dont la maladie relève de la diathèse arthritique se trouvent bien, en général, de l'usage du café. Un médecin (1), à l'appui de cette thèse que le café pris avec modération était favorable contre la migraine, la gravelle et la goutte, a fait observer que l'arthritis est à peine connue en Turquie et aux Antilles, où cette boisson est d'un emploi vulgaire.

Les gens flegmatiques et polysarciques s'accommodent mieux du café que les personnes nerveuses. A celles-ci, il procure presque à coup sûr des crampes d'estomac, des palpitations, de l'insomnie et une surexcitation très pénible

(1) Foy, *Notes sur les propriétés médicales du café.* (*Bulletin de thérapeutique*, t. VIII).

du système nerveux. Elles feront donc mieux de s'en abstenir, bien que l'habitude finisse par avoir raison de cette extrême susceptibilité.

L'abus du café est plein d'inconvénients pour les névropathes; il provoque à la longue une sorte de cachexie caractérisée par la pâleur de la face et des téguments, des troubles de la respiration, de la dyspnée, des palpitations et une tendance continuelle à la syncope.

Krishaber a signalé les dangers du café et du thé dans cette forme de névropathie qu'il a désignée sous le nom de *cérébro-cardiaque*. « Il est, dit-il, parfaitement admissible, suivant moi, que l'action des boissons excitantes ingérées journellement et restée presque inaperçue chaque fois, s'accumule en quelque sorte, et se manifeste par des phénomènes d'intoxication à un moment déterminé. Ne voyons-nous pas que les choses se passent ainsi pour les boissons alcooliques? Le delirium tremens, produit d'une intoxication lente et progressive, éclate le plus souvent brusquement soit sans causes appréciables, soit au contraire à l'occasion d'une maladie intercurrente. Je ne vais pas jusqu'à supposer que la névropathie dont je m'occupe est le dilirium tremens des boissons excitantes, mais je ne puis méconnaître la large part qu'elles ont prise dans le développement de cette névropathie, dans sa recrudescence lorsqu'elle tendait à diminuer, et dans sa prolongation excessive. J'ai interrogé à ce sujet tous mes malades sans exception et je puis affirmer que presque tous ont fait grand abus, ou

au moins usage exagéré de café, du thé, et quelques-uns de tabac (1). »

Tels sont les effets de ce qu'on pourrait appeler l'*ivrognerie du café* et du *thé,* ivrognerie à laquelle sont portés surtout les femmes nerveuses et les hommes qui se livrent aux travaux de l'esprit. Le café a été accusé par Stoll de causer l'hystérie, et cette opinion a été depuis partagée par beaucoup de médecins. Hahnemann (2) le rend responsable de la décadence intellectuelle de notre siècle, qui au lieu d'enfanter des chefs-d'œuvre ne mettrait au jour que des œuvres creuses et sans profondeur. Il oubliait sans doute que Voltaire et Buffon, qui ont largement, pour leur part, contribué à la création des chefs-d'œuvre du XVIIIe siècle, faisaient usage de café. Mme de Sévigné disait du café : « il m'abêtit » ; elle n'a pas réussi à faire école. Tissot prétend que c'est un poison pour les gens de lettres ; s'il tue, il y met le temps, comme l'a bien prouvé Fontenelle.

En somme, il ne faut rien exagérer ; l'usage modéré des boissons stimulantes ne peut être dangereux que pour quelques rares personnes présentant une intolérance spéciale ; pour les autres il restera inoffensif à la condition cependant qu'il n'ait pas pour but de faire disparaître la fatigue intellectuelle causée par une application prolongée, et de faciliter ainsi un excès de travail. L'épuisement cérébral et les troubles les

(1) Krishaber, *Dict. encyclop des sc. méd.,* 1e sér., t. XIV.
(2) Hahnemann, *Étude sur le café,* in *Études de médecine homœopathique.* Paris, 1855.

plus graves du système nerveux ne tarderaient pas à être les conséquences de cette dangereuse pratique.

Thé. — Comme le café, le thé contient à la fois un alcaloïde, la théine, identique chimiquement à la caféine, et qui jouit par conséquent des mêmes propriétés, et un principe aromatique dont l'action sur le système nerveux est toute spéciale.

Les innombrables variétés de thé peuvent se ranger en deux catégories : le *thé vert* et le *thé noir*. Les deux sortes ne diffèrent entre elles que par le mode de préparation. Le thé vert simplement exposé à la vapeur puis séché dans des récipients de fer conserve tous ses principes aromatiques, ce qui explique ses propriétés plus excitantes sur le système nerveux, tandis que le thé noir est desséché à une température élevée qui volatilise une partie de son principe actif.

L'action du thé est très analogue à celle du café. Ses effets immédiats consistent en un sentiment de bien-être, une rapidité plus grande de la circulation, un besoin de mouvement et d'activité, l'accélération des fonctions digestives. A cette stimulation purement physique fait bientôt place une excitation cérébrale légère, à la fois douce et agréable : on se sent porté à la bienveillance, à l'attention et à l'étude : le travail cérébral devient facile, l'intelligence plus vive, le jugement plus profond.

Parmi les gens nerveux, il en est qui ne peuvent supporter cette boisson. A peine l'ont-ils ingérée qu'ils éprouvent un malaise général

bientôt suivi d'une excitation pénible, d'une sorte d'ivresse, de l'insomnie et de la courbature. Ils doivent s'en abstenir d'une façon complète (1).

L'abus du thé ne tarde pas à être suivi d'accidents nerveux analogues à ceux du café : vapeurs, gastralgie, agacements, bâillements, palpitations, tremblements, tristesse, insomnie. Les thés verts, surtout, exercent à la longue sur le système nerveux une action toxique amenant une débilité de plus en plus grande, une émaciation progressive, une véritable cachexie. Pour ceux qu'épargnent les troubles nerveux, l'usage abusif du thé présente d'autres inconvénients. Il débilite, fatigue les organes digestifs et peut amener une dilatation permanente de l'estomac.

Le thé convient principalement aux personnes grasses et lymphatiques, aux constitutions catarrhales et rhumatisantes, aux gros mangeurs d'aliments gras et farineux, à ceux qui habitent des contrées humides et marécageuses. Il se montre efficace dans les fatigues d'estomac qui sont le résultat de veilles prolongées ou des excès de table. Il facilite le traitement de l'ivrognerie en substituant sa stimulation à celle de l'alcool et en combattant le collapsus qui succède chez le buveur à la privation des spiritueux. Enfin il convient aux vieillards « qui

(1) Depuis quelques années divers médecins anglais et américains ont décrit sous le nom de *théisme* aigu et chronique, une maladie très analogue à l'alcoolisme, causé par l'abus du thé poussé jusqu'à l'ivrognerie.

trouvent dans les aromes suaves le dernier plaisir des sens, et dans une stimulation de quelques heures l'illusion de la force (1). »

Chocolat. — Le chocolat est un aliment qui a pour base le cacao. L'usage en a été importé en Europe par Fernan Cortez après la conquête du Mexique. Il devint en grand honneur sous Louis XIV ; Marie-Thérèse en faisait son aliment de prédilection, et il surprenait tout le monde par le nombre et la diversité de ses propriétés. « Je pris, dit Mme de Sévigné, du chocolat avant hier pour digérer mon dîner afin de bien souper, et j'en ai pris hier pour me nourrir et pour jeûner jusqu'au soir ; voilà de quoi je le trouve plaisant, c'est qu'il agit selon l'intention. »

Le cacao, comme le café, doit être torréfié pour servir à l'alimentation. Il contient un alcaloïde analogue à la caféine et à la théine, la théobromine ; un corps gras abondant, le beurre de cacao, et une notable proportion d'albumine. C'est un aliment analeptique, mais indigeste, en raison de la matière grasse qu'il renferme. Le chocolat au lait se digère difficilement ; préparé à l'eau il est moins lourd. On le rend moins indigeste en l'aromatisant avec la vanille, la cannelle, et surtout en l'associant au thé ou au café.

Pour les estomacs qui le supportent sans malaise, le chocolat n'a aucun inconvénient.

Nous laissons à Brillat-Savarin la responsabi-

(1) M. Lévy, *Traité d'hyg.*, t. I, Paris, 1879.

lité de l'opinion devenue vulgaire, qui accorde à cet aliment de hautes vertus aphrodisiaques.

Boissons aromatiques diverses. — Dans le but soit d'activer la digestion, soit d'obtenir un effet antispasmodique, on fait assez communément usage de boissons aromatiques chaudes telles que l'infusion de menthe, de mélisse, de badiane, de tilleul, de fleurs et de feuilles d'oranger. Ces boissons ont une action eupeptique évidente; elles stimulent le tube digestif, et activent la circulation. Les vaisseaux se dilatent, la peau devient moite et chaude, le sang circule avec plus de facilité. Il en résulte une légère stimulation cérébrale, souvent aussi de l'insomnie, et une action aphrodisiaque chez certains individus. Mais ces effets, assez analogues à ceux du thé, sont beaucoup plus incertains et surtout plus éphémères.

On ne trouve dans ces substances, que le principe aromatique stimulant propre à chacun d'eux. Tout principe alcaloïdique analogue à la caféine, faisant défaut, elles n'ont naturellement aucune action alimentaire et n'exercent aucune influence sur la nutrition.

Ces boissons sont utilisées aussi avec avantage dans certains troubles névropathiques. La menthe, la mélisse sont stimulantes, elles conviennent dans les névroses utérines. La badiane réussit dans les coliques venteuses; le tilleul, les fleurs d'oranger dans l'hystéricisme, les spasmes, les vapeurs.

CHAPITRE VI

LE RÉGIME

I

NÉCESSITÉ DU RÉGIME

Troubles digestifs des névropathes. — La digestion est une des fonctions les plus fréquemment troublées chez les névropathes. Ces troubles, le plus souvent d'origine nerveuse, sont de tous ceux qu'ils éprouvent les plus pénibles peut-être; ceux qui éveillent le plus leur sollicitude prompte à s'alarmer; qui excitent le plus leurs plaintes, leurs lamentations; auxquels ils savent le moins se résigner. A la souffrance physique qui accompagne un mal dont le retour est prévu, attendu, escompté, commenté, déploré, vient s'ajouter une souffrance morale des plus vives : quelque chose comme l'angoisse de l'homme qui s'apprête à marcher à chaque instant au supplice. A-t-on remarqué l'air de conviction chagrine, tantôt piteux, tantôt révolté avec lequel un névropathe dit : J'ai *ma* dyspepsie? Ce n'est pas, évidemment, d'un mal ordinaire qu'il entend parler, mais de quelque

chose d'inédit, de spécial, de personnel : c'est sa robe de Nessus.

Cependant il s'en faut que son cas soit unique. Combien, des hommes de sa génération, pourraient à sa dyspepsie, opposer leur bradypepsie, leur apepsie, leur cardialgie, leur gastralgie, leur pyrosis, et autres indispositions de ce genre? En ce temps-là — qu'on me passe cette parabole — un homme avait avalé une fourchette. Comme ce corps étranger lui causait des angoisses intolérables, il se décida à se le faire enlever, subit l'opération et guérit. Parmi nous, ses contemporains, combien ont avalé leur fourchette! mais, moins heureux que lui, ils ne peuvent pas s'en débarrasser radicalement; il leur faut vivre avec elle, et c'est le tourment de leur existence. En même temps que le siècle des névroses, notre siècle est aussi celui des mauvais estomacs.

Modalités. — Les désordres de l'innervation stomacale peuvent, à eux seuls, constituer une forme de névropathie partielle. Alors ils sont surtout douloureux. Souvent ils précèdent, d'autres fois ils suivent l'ingestion des aliments. Ils se font sentir, tantôt pendant la digestion, tantôt pendant le temps consacré au sommeil; tantôt le matin, au réveil. Les formes qu'affecte la douleur sont innombrables; elle se complique souvent de troubles sympathiques comme le vomissement, la dyspnée, la syncope. A la gastralgie, affection purement nerveuse, vient souvent s'ajouter la dyspepsie vraie, affection viscérale; la digestion est entravée; la nutrition souffre, et de purement locale, la névro-

pathie devient générale, si une hygiène sévère et un régime approprié ne viennent à propos, c'est-à-dire, au début, enrayer la marche des accidents.

D'autres fois, la névropathie est complexe, et les troubles gastriques n'entrent que pour une certaine part dans les manifestations de la maladie, qui se montrent dans plusieurs organes à la fois. Telle est la forme qu'on peut qualifier de *cérébro-gastrique* (1), dans laquelle, aux désordres des fonctions digestives, vient se joindre une irritation cérébrale plus ou moins généralisée, portant sur l'intelligence dont l'exercice est entravé ou troublé ; sur la sensibilité morale, qui est anéantie ou exaltée ; sur les sens, dont l'exercice devient douloureux ; sur les mouvements qui s'accompagnent de vertige. Ici encore, un régime approprié pourra prévenir ou atténuer la maladie.

Dans le cas de la névropathie générale, la gastralgie sous toutes ses manifestations est constante : aberrations du goût, inappétence, anorexie, aigreurs, tympanisme, tels sont les symptômes les plus légers ; crampes, tiraillements, coliques sèches et aiguës, tels sont les plus douloureux ; vomissements périodiques, intermittents ou continus, tels sont les plus graves. « Quand, dit Bouchut (2), la maladie déjà ancienne fait des progrès, détermine le marasme, la fraîcheur du visage et l'embonpoint disparaissent

(1) M. Leven, *Estomac et cerveau*, Paris, 1882. — *La névrose*, Paris, 1887.
(2) Bouchut, *Du Nervosisme*, 2e édition. Paris, 1877.

pour faire place à un teint jaunâtre, terreux, livide, et à un amaigrissement squelettique incroyable; la maladie est alors bien caractérisée par le nom de *marasme nerveux.* » Dans la prévention ou le traitement de ces divers accidents, le régime joue un rôle capital.

Il est des gens qui ne s'élèvent pas toujours à la dignité de névropathes et qui pourtant sont gastralgiques. Ce sont les rhumatisants, les goutteux, ou plus généralement les arthritiques, les dartreux. Chez eux, les troubles gastralgiques ou dyspeptiques prennent une physionomie particulière; ils reviennent par poussées, par paroxysmes, souvent sans cause connue, quelquefois à la suite d'un écart de régime, d'autres fois sous l'influence du froid, de l'humidité, du manque d'exercice, d'une veille trop prolongée, d'un excès de travail intellectuel. Autant, sinon plus que les autres, ces malades peuvent tirer profit d'un régime bien entendu.

Enfin, il est tout une catégorie de névropathes qui, sans être sujette à souffrir de l'estomac, n'en a pas moins besoin d'un régime bien ordonné; une mauvaise digestion, de mauvaises habitudes diététiques pouvant aggraver le mal dont les personnes de cette catégorie souffrent, ou en réveiller les crises : tels sont les migraineux, les névralgiques, les asthmatiques. Ces derniers sont souvent atteints de dyspepsie; leur estomac, selon Parrot, se montre irritable et capricieux, d'où résultent des digestions irrégulières. Leurs accès sont fréquemment la suite d'erreurs de régime; on les voit survenir après

un repas trop copieux, un souper trop tardif. En outre, certains aliments jouiraient de la propriété de provoquer sûrement les paroxysmes de la maladie, principalement ceux dont la digestion est difficile (1).

Conséquences hygiéniques. — A tous ces gens-là, il faut une existence bien ordonnée, des repas bien réguliers, des aliments bien choisis, en rapport avec leur âge, leur condition sociale, le climat où ils vivent, la nature de leurs souffrances et leur spécialité névropathique. Par une vie bien comprise, ils peuvent, s'ils ne sont encore que sur la pente de la maladie, s'arrêter en chemin et revenir en arrière ; et s'ils sont valétudinaires ils peuvent puissamment aider le médecin à les guérir.

Nous ne pourrons, on le comprend, formuler des règles pour chacune des catégories d'énervés que nous venons de passer en revue ; nous devons nous borner aux indications générales applicables à tous. Il appartiendra ensuite à chacun d'y ajouter les précautions particulières que l'expérience lui aura indiquées comme utiles et nécessaires au maintien de sa santé.

II

ORDONNANCE ET COMPOSITION DU RÉGIME

Les repas. — En France il est d'usage, au moins dans les classes citadines et aisées, de

(1) Parrot, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. VI.

faire chaque jour deux repas principaux séparés par un intervalle de six à sept heures. Ainsi, on déjeune à onze heures ou midi, et l'on dîne à six ou sept. Cette habitude n'est pas précisément très hygiénique, en raison de l'inégalité énorme des intervalles qui séparent les deux repas. Entre le déjeuner et le dîner, six à sept heures seulement s'écoulent; c'est un intervalle pendant lequel l'estomac a à peine le temps de se vider. Les expériences des physiologistes, en effet, démontrent que certains aliments séjournent six heures et plus dans l'estomac; et ce terme est loin, au surplus, de marquer la fin de la digestion, qui se poursuit encore au contact des liquides digestifs de l'intestin. Plus d'un dyspeptique, en s'asseyant le soir devant son potage, a gémi le premier de cette tyrannie des mœurs, qui ne laisse aucun répit à ses voies digestives, et les condamne au travail forcé. Puis entre le dîner et le déjeuner du lendemain, vient un espace de seize à dix-sept heures, imposant aux organes de la nutrition une inactivité prolongée, non moins préjudiciable à leur bon fonctionnement que le surmenage de l'intervalle précédent.

Pour atténuer, dans la mesure du possible, les inconvénients que nous venons de signaler, il faut, au lever, prendre un aliment léger approprié au goût et aux aptitudes digestives de chacun : café, thé, chocolat, potages avec ou sans lait, avec ou sans l'addition de pain ou de gâteaux. Beaucoup d'estomacs souffrants supportent assez bien le lait dans le café et le thé,

moins bien dans le chocolat, dont il augmente encore les substances grasses et par conséquent l'indigestibilité. La plupart n'ont pas à se louer des farineux en raison de l'acescence que ces aliments déterminent. De même le soir, quand la veille se prolonge, l'habitude de prendre le thé ne saurait être déconseillée. Outre que cette infusion aromatique favorise considérablement le travail encore inachevé de la digestion, elle aide, par la propriété qu'elle a de ralentir les échanges nutritifs, à supporter le long jeûne de la nuit et de la matinée. Elle aurait encore à nos yeux l'avantage de permettre de rendre un peu moins copieux le repas du soir, qui fatigue tant de personnes gastralgiques.

Les habitudes de nos pères étaient meilleures que les nôtres. Ils faisaient trois repas : un le matin, un le soir, légers tous les deux ; un autre, copieux et substantiel, au milieu du jour. Avec ce régime, la surcharge stomacale était moins à redouter, et le repos de la nuit était assuré, même aux dyspeptiques. Nous ne demandons pas qu'on revienne en arrière : ce serait s'exposer de gaieté de cœur à prêcher dans le désert. Nous ne demandons pas davantage qu'on change l'heure des deux principaux repas : notre vie affairée et fiévreuse ne s'accommoderait pas de ce bouleversement dans nos habitudes. Nous nous contentons de recommander de faire le repas du soir aussi frugal et aussi léger que possible, de façon à ne point donner à l'estomac un travail qui dépasse ses forces, et qui, provoquant un effet sympathique du côté du

cœur et du cerveau, trouble le sommeil et lui enlève ses vertus réparatrices.

« La détermination du nombre des repas, dit Fonssagrives, est surtout d'une extrême importance pour les gastralgiques. J'ai vu des dyspepsies douloureuses, rebelles aux médications les plus variées et les mieux conduites, cesser sous la seule influence de l'adjonction d'une légère collation du matin aux deux repas ordinaires. C'est surtout au commencement de la journée que les sécrétions acides abondent dans l'estomac (la fréquence des crampes du matin, chez les gastralgiques atteste ce fait physiologique) ; si on ne les utilise et on ne les dilue par des aliments pris au réveil, on éprouvera des douleurs et des tiraillements ; l'estomac, mal préparé, digérera mal le déjeuner ; la mauvaise utilisation de ce repas compromettra celle du repas suivant, et l'alimentation tournera ainsi dans un cercle vicieux (1) ».

Les personnes sujettes à des troubles nerveux périodiques, comme l'asthme, les diverses névralgies, doivent éviter de prendre des aliments dans les moments qui précèdent l'apparition de leurs crises douloureuses ou spasmodiques. C'est surtout aux asthmatiques qu'il importe de ne pas trop manger le soir et d'avancer autant que possible l'heure de leur dernier repas. Les nerfs qui président au fonctionnement de l'estomac et des poumons appartenant au même tronc, on comprend quel effet fâcheux doit avoir sur la respiration la surcharge gastrique. Il est aussi d'observation commune que

(1) Fonssagrives, p. 321, *loc. cit.*

quand un goutteux souffre de dyspepsie, c'est surtout à l'occasion du repas du soir.

Toutes les personnes qui souffrent habituellement de l'estomac doivent s'astreindre à la régularité dans les heures des repas. La ponctualité dans le retour des instants où l'on demande à l'estomac de travailler est une condition essentielle de son fonctionnement régulier ; elle est favorable à la naissance de l'appétit, rend l'organe disposé à la tolérance, et supprime une foule de causes de nature à l'irriter. Cette habitude est si nécessaire qu'elle s'impose d'elle-même, et que d'instinct tous les gastralgiques finissent par s'y conformer.

Il vivait de régime, et mangeait à ses heures.

Ce vers devrait être leur devise. Les flatuosités, les borborygmes, les crampes épigastriques, la céphalalgie, la migraine, tels sont les inconvénients qui attendent le gastralgique qui manque l'heure de ses repas. Il faut savoir se plier à la tyrannie des habitudes quand la santé en dépend; et c'est surtout chez les névropathes que cette tyrannie toute dure qu'elle soit est salutaire.

Les mets. — Nous nous sommes déjà étendu sur les propriétés nutritives des divers aliments et sur leur degré de digestibilité; il n'est donc pas nécessaire d'y revenir avec détails. Le point sur lequel nous nous proposons d'insister, c'est que ni le nombre, ni l'abondance des mets, ne convient aux estomacs gastralgiques, et en gé-

néral aux diverses sortes de névropathes, et que la sobriété — disons mieux, la frugalité, une frugalité raisonnée, qui a conscience d'elle-même, qui connaît le but qu'elle se propose, — est indispensable à quiconque veut, dans la lutte qu'il poursuit contre la douleur et la maladie, mettre les meilleures chances de son côté.

Que les gourmets pourtant se rassurent : ce n'est pas un régime d'anachorète que nous voulons leur proposer. Après s'être pénétrés de quelques vérités très simples et très banales, ils s'apercevront que les limites dans lesquelles peut s'exercer leur sensualité n'a rien d'étroit, et qu'à moins de rendre des points à l'ambition d'Alexandre, elle pourra se mouvoir encore à l'aise dans le monde gastronomique qui lui restera ouvert.

Tout d'abord, un régime exclusif doit être évité. Les rares aliments susceptibles à eux seuls d'entretenir la vie, en raison des heureuses proportions de leurs éléments chimiques, sont : le pain, dont il faudrait absorber au moins quinze cents grammes par jour, exploit au-dessus des forces d'un estomac gastralgique; et le lait, qu'on devrait prendre à la dose de trois à quatre litres, ce à quoi on ne se résout d'habitude que par ordonnance du médecin.

Un régime exclusivement carnivore exigerait l'ingestion de cinq livres de viande et le tube digestif d'un Gargantua.

Un régime absolument composé de légumes secs ne pourrait se soutenir qu'à la condition

d'en consommer un kilogramme ; c'est un régime d'outre d'Eole.

Quant au régime végétarien vrai, voici ce qu'en dit spirituellement le professeur G. Sée :

« Il y a bien des années, le chef d'un ordre religieux chercha, au milieu d'un plantureux déjeuner, à me démontrer la supériorité physique et morale de ses moines qui ne vivaient que d'aliments maigres. Ma réponse fut celle-ci : Si les religieux, dis-je, se soumettaient à la règle absolue que je vais leur tracer, dans deux mois l'ordre serait éteint. — Mon projet fallacieux comprenait les pommes de terre, les végétaux verts (excepté les choux), les racines, le beurre, les fruits frais ou séchés, le vin, le thé, le café (1) ».

Si, en effet, un pareil régime contient en abondance le carbone, il ne contient que des traces infinitésimales d'azote, sans lequel la réparation de nos tissus est impossible.

Un régime hygiénique comporte donc la variété, c'est-à-dire l'association intelligente des différentes substances alimentaires, suivant leurs propriétés nutritives. La viande et les substances analogues, poisson, œufs, fromage, fournissent les matières azotées ou plastiques ; les légumes secs ont une composition mixte, et fournissent à la fois à la plasticité et aux combustions ; les farines contiennent un peu d'azote, mais surtou des substances carbonées, ainsi que les végétaux et les fruits.

On peut poser en principe qu'un adulte de

(1) G. Sée, *Des dyspepsies gastro-intestinales,* Paris, 1883.

corpulence moyenne ne se livrant pas à un travail musculaire considérable n'a besoin, pour maintenir sa santé et sa vigueur, que d'une livre de pain et de trois cents grammes de viande avec un peu de lait ou des œufs, et quelques légumes. Ce régime suffira à lui donner la quantité d'azote et de carbone dont il a besoin pour entretenir la vie et réparer les pertes de son organisme. Selon que par goût ou en raison de la manière dont s'accomplissent ses fonctions digestives, il consommera plus ou moins de pain, plus ou moins de viande, il devra faire varier simultanément les divers éléments de ce régime de manière à rétablir entre eux un juste équilibre : avec plus de viande, il faudra moins de pain, mais plus d'aliments maigres d'autre nature, et inversement.

Il résulte de ce qui précède — tout le monde en conviendra — que, d'une manière générale, nous mangeons trop — ce que nous avons dit ailleurs — et surtout que nous mangeons trop de viande. La quantité de viande absorbée chaque jour par les personnes appartenant aux classes aisées ou riches (1) dépasse de beau-

(1) Le professeur Bouchard conseille avec raison aux médecins de montrer au public quels abus on fait des viandes, et quels inconvénients il en résulte pour la santé. « S'ils veulent des exemples de cette pathologie de carnivores, ils les trouveront chez les enfants des villes qui appartiennent aux classes aisées. Ils verront ces enfants confinés dans nos appartements étroits, et gorgés de viandes, de jus, de gelées, élevés à l'anglaise, comme on le dit mensongèrement; ils reconnaîtront que les chairs sont abondantes, que l'apparence est belle, mais que la langue est sale, l'haleine mauvaise, les selles irrégulières et fétides, les

coup, évidemment, la moyenne que nous signalons. Ce vicieux régime favorise l'éclosion de diverses maladies, la goutte, la gravelle, les affections de la peau. Et c'est précisément parmi les gens disposés à ces diverses modalités pathologiques que se recrute le plus gros de l'armée des dyspeptiques et des gastralgiques.

Le moyen le plus simple de ne pas dépasser la limite, c'est de se contenter par repas d'un plat de viande auquel on joindra les aliments maigres que par expérience on sait devoir être bien supportés par l'estomac. Il est rare que l'appétence qu'on éprouve pour un plat soit telle qu'en s'y abandonnant entièrement, on risque de dépasser la mesure du nécessaire ; il n'en est pas de même si le repas comprend plusieurs services, car, selon l'expression de Fonssagrives :

« La succession d'un mets à un autre, au moment où l'appétit légitime doit être satisfait tend, par l'appétit du désir, à faire franchir la limite étroite qui sépare le besoin réel du besoin factice, et à entraîner par conséquent au delà des limites de la sobriété. »

Si la variété est la condition indispensable d'une alimentation régulière pour les personnes robustes, à plus forte raison est-elle nécessaire

dérangements gastro-intestinaux fréquents, les affections cutanées habituelles, les migraines hâtives, que le rhumatisme avec ses manifestations diverses est précoce et grave. Ils constateront enfin ces que enfants semblent prédisposés, dès leurs premières années, à une obésité qui est déjà établie vers quinze ou dix-huit ans. » (*Maladies par le ralentissement de la nutrition*, Paris, 1885).

aux énervés dont l'estomac capricieux « naturellement appète choses défendues » comme dit Rabelais en parlant des femmes. Les diverses sortes de viandes de boucherie, la volaille, les poissons en grand nombre permettront de remplir ce point du programme. La préparation en sera des plus simples; et si quelque artifice culinaire peut être accidentellement toléré, que ce ne soit que dans le cas où il s'agit de forcer la main à un appétit qui se dérobe avec trop de persistance. Encore devra-t-on plutôt avoir recours aux ressources que fournissent les divers condiments qu'à celles de la gastronomie proprement dite.

Les boissons. — Les boissons seront appropriées au goût de chacun et à la tolérance gastrique. Les vins rouges vieux et non acides, par leur action tonique et réconfortante, stimulent favorablement beaucoup de personnes énervées sans nuire à la digestion. Les vins blancs ont une action de tout point défavorable sur le système nerveux et doivent être proscrits comme boisson ordinaire. Enfin dans les cas où le vin est mal supporté, on essayera de l'eau additionnée d'eau-de-vie ou de rhum, qui aura les qualités eupeptiques d'une boisson alcoolique sans avoir les inconvénients de l'acidité du vin.

La quantité de boissons qu'il faut prendre à chaque repas ne saurait être réglée d'avance, et dépendra de la façon dont l'estomac se comporte à leur égard. Chez les uns, la digestion ne s'opère que quand le bol alimentaire est largement

dilué; chez les autres, au contraire, l'abondance des liquides ingérés détermine ce trouble gastrique désigné sous le nom singulier de *dyspepsie des boissons*. Mais en se basant sur sa propre expérience chacun devra se pénétrer de cette idée que, si l'économie n'absorbe une certaine quantité de liquide dans les vingt-quatre heures, les tissus s'encrassent, et la nutrition est entravée. L'eau qui traverse l'économie n'a pas seulement pour effet de laver le sang et les tissus et d'entraîner les matières excrémentitielles, mais encore d'activer, par son action propre, les échanges nutritifs. Les névropathes qui sont tributaires de l'arthritisme et chez qui, par conséquent, la nutrition est ralentie, feront bien surtout de méditer ces considérations physiologiques. C'est pour eux que le Dr Sangrado (1) aurait dû réserver sa fameuse méthode : *De l'eau, surtout de l'eau chaude*... Mais ceci est du ressort de la médecine proprement dite, et on ne pardonnerait à l'hygiène de conseiller l'usage de l'eau chaude que sous la forme de thé ou de grog (2).

C'est précisément ce qu'elle fait quand elle

(1) Le Sage, *Gil Blas*.

(2) L'eau introduite avec les aliments solides, et l'eau formée dans le corps suffisent à peu près exactement aux exhalations pulmonaire et cutanée, deux déperditions aqueuses que l'homme ne peut pas supprimer ni modérer L'eau des urines dépendra donc presque tout entière des boissons : et puisque 500 centimètres cubes sont un minimum, l'homme qui se nourrit normalement devra ajouter à ses aliments au moins 400 à grammes de boissons. » Ch. Bouchard, *loc. cit.*

s'adresse aux estomacs atones et paresseux : les boissons chaudes, aromatiques ou légèrement alcooliques, ont des propriétés digestives énergiques et leur rendent les plus grands services. Nous avons déjà conseillé dans le même cas les liqueurs et les vins alcooliques à petites doses. Nous n'y reviendrons pas, nous contentant de recommander dans l'emploi de ces adjuvants de la digestion la prudence et la discrétion.

A propos de la température des boissons, nous rappellerons que certaines gens ne peuvent digérer qu'avec des boissons chaudes ; et que d'autres, au contraire, ne peuvent supporter que les boissons froides et même glacées. Comme ce sont de vrais malades, ce n'est pas à l'hygiène, mais à la médecine qu'ils doivent s'adresser.

Les personnes dont le système nerveux est irritable feront bien de se défier des boissons trop froides et surtout de la glace dont l'usage est devenu banal pendant la saison chaude. L'ingestion d'une certaine quantité d'un liquide glacé peut produire une irritation violente et subite des plexus nerveux abdominaux situés au voisinage de l'estomac, et entraîner les perturbations nerveuses les plus graves : la syncope, une sorte de sidération, des coliques, des accidents cholériformes.

Enfin, l'usage aujourd'hui très répandu des eaux minérales doit nous arrêter un instant. Les eaux minéralisées, disons-le tout net, ne doivent pas être employées sans l'intervention du médecin ; ce sont des médicaments dont l'administration, en dehors des indications précises de

la pathologie, est abusive et dangereuse. Quant aux eaux simplement gazeuses, il vaut mieux s'en abstenir que d'en faire un emploi continuel et systématique. Au début, à la vérité, on s'en trouve bien ; elles stimulent l'appétit et semblent favoriser la digestion, mais bientôt elles amènent la paresse, puis une atonie complète de l'estomac, atonie à laquelle l'action anesthésique de l'acide carbonique dont elles sont chargées n'est pas étrangère.

III

INDICATIONS PARTICULIÈRES RELATIVES AU RÉGIME

Genre de vie. — Il doit être tenu le plus grand compte dans l'établissement d'un régime, des habitudes de chacun, de son genre de vie, de sa condition sociale, et aussi des saisons et des climats. Il suffit de relever ces indications spéciales, que tout le monde comprendra sans longs développements.

La vie sédentaire et les occupations intellectuelles exigent que les aliments que l'on choisit soient nourrissants sous un petit volume, car la surcharge et la distension stomacales ne sont compatibles qu'avec le travail musculaire et un exercice énergique.

L'estomac des gens habitués à la bonne chère

et celui des campagnards et des gens peu aisés dont la nourriture est grossière et pauvre n'ont pas les mêmes exigences. Les caprices de l'un veulent être écoutés dans une certaine mesure, sous peine de le voir bientôt refuser tout service; la docilité de l'autre est une ressource précieuse, mais dont il faut savoir profiter avec ménagements. Transformer radicalement le régime du dernier serait en toute circonstance une mesure hasardeuse, et susceptible de produire des troubles plus graves que ceux qu'il s'agit de combattre.

« C'est une chose remarquable, fait avec raison observer un hygiéniste, que l''impressionnabilité des paysans aux aliments généreux et aux médicaments ; quelques grammes de viande et un verre de vin produiront chez eux des effets analeptiques auxquels le riche serait absolument insensible. »

Saisons. — Entre les saisons et les climats, existe une analogie qui nous permet de les présenter sous les mêmes espèces : le froid et la chaleur. Une température basse est en général favorable au développement des énergies digestives, et s'accommode d'un régime généreux et fortement animalisé. Par les températures élevées, au contraire, l'estomac et l'appétit languissent, et exigent une alimentation plus légère, plus variée et plus excitante.

Etats de santé. — C'est surtout les névropathes dyspeptiques et gastralgiques que nous avons eu en vue quand nous avons parlé des propriétés des aliments et des boissons, ce qui

nous dispensera de développer les indications que présentent les diverses formes de leur indisposition. Il est cependant utile de poser quelques règles diététiques générales. Voici le régime que conseille l'hygiéniste distingué à l'autorité de qui nous avons fait si souvent appel :

« Les viandes noires, rôties ou grillées, un peu saignantes ; le poisson frais cuit à l'eau, les œufs à la coque, le vin de Bordeaux coupé, doivent faire le fond du régime des dyspeptiques... Le poulet rôti est déjà d'une digestibilité plus hasardeuse, le veau encore davantage, et le ris de veau lui-même, qui convient dans tant d'autres cas, peut très bien ici avoir les mêmes inconvénients que la plupart des viandes blanches. Le pigeon et le faisan peuvent être accidentellement permis aux dyspeptiques, mais le canard et tous les volatiles huileux ne leur conviennent nullement (Fonssagrives). »

Si nous poursuivions notre citation, nous ne ferions que répéter ce que nous avons dit, à savoir, que les aliments gras, la graisse, le beurre, l'huile, les aliments féculents, la pâtisserie, les légumes secs, enfin le laitage et ses diverses préparations, sont en général nuisibles aux dyspeptiques et qu'ils doivent autant que possible s'en abstenir. Quant aux végétaux herbacés, ils sont peu nutritifs, mais accommodés simplement, ils sont parfois bien tolérés, et offrent un peu de variété au régime.

Le vertige nerveux, dont Trousseau le premier a indiqué les relations avec l'état gastralgique et dyspeptique, et qui s'accompagne parfois de

douleur à l'épigastre, de renvois pénibles et de vomissements, se manifeste principalement quand l'estomac est vide, et cède d'habitude à l'ingestion d'aliments, d'où l'indication de faire un léger repas, le matin après le lever.

Le café, le thé, ont une action défavorable sur l'état vertigineux, surtout quand on n'en a pas l'habitude. Dans le cas contraire, il faut avoir soin de n'en pas faire abus. Le Dr Max Simon a montré que les boissons gazeuzes aggravaient cet état, et a cité l'exemple d'une femme qui ne pouvait boire de l'eau de seltz sans éprouver des vertiges et une sorte d'ivresse.

Chez certaines personnes, les légumes herbacés contenant de l'acide oxalique, l'oseille, la rhubarbe, la tomate, produisent des troubles visuels, des bourdonnements d'oreille et des vertiges.

La migraine s'accompagne fréquemment d'un état dyspeptique continu ou intermittent. La règle qui convient aux migraineux névropathes, et qu'ils ne doivent jamais perdre de vue, c'est la ponctualité dans l'heure des repas, c'est l'abstinence de tout excès, de tout aliment capable de rendre la digestion plus pénible ou qui est connu comme susceptible de faire éclore un accès de la maladie.

Ce n'est pas aux personnes atteintes de névropathie générale et protéiforme qu'il faut reprocher de manger trop, et ce n'est pas à elles que conviendrait une trop grande frugalité de régime. La plupart en effet tombent peu à peu

dans une anémie profonde, avec un tel alanguissement des fonctions digestives qu'elles en arrivent à une anorexie complète. Bien que, dans ces cas, l'intervention de la médecine doive primer celle de l'hygiène, le rôle de celle-ci a encore son importance. Dans cette forme de troubles nerveux, aucun aliment ne doit être systématiquement mis de côté ; bien que les plus nourrissants et les plus digestibles soient ceux auxquels il faille s'adresser de préférence, on doit faire de larges concessions au goût, aux caprices mêmes des malades.

Libertés compatibles avec le régime. — Après avoir apporté aux plus indisciplinés des êtres souffrants les prescriptions solennelles de l'hygiène, nous nous ferions scrupule de ne pas offrir quelques encouragements familiers à ceux d'entre eux que nous n'aurions pas persuadés, ou qui, bien que convaincus, ne pourraient se résigner à se faire violence au point de renoncer à Satan, à ses pompes, et à ses œuvres ; je veux dire, à toutes les dangereuses douceurs de la bonne chère. Celui-ci, en effet, consignera résolument l'hygiène à la porte et ne changera rien à son régime. Celui-là tergiversera ; et tout pénétré de l'excellence de l'opportunisme en toutes choses, se souviendra qu'en telle circonstance, il a pu sans inconvénient se livrer à tel petit écart de régime, se hasarder à savourer telle gourmandise défendue, risquer la dégustation de tel produit frappé d'ostracisme ; il trouvera nos lois excessives, cruelles, inhumaines ; mais convaincu, au fond, de leur nécessité, ce ne sera

plus qu'en tremblant qu'il s'exposera à les enfreindre et la crainte empoisonnera son plaisir.

Mais les sévérités de l'hygiène ne vont pas sans quelque indulgence. Au surplus, qu'il se rassure ; il n'est pas bien malade, celui qui peut faire les réflexions précédentes. Il pourra parler tant qu'il voudra de sa dyspepsie, personne n'y croira, pas même son médecin. Les troubles auxquels il est sujet peuvent tout au plus être qualifiés de *pseudo-dyspepsie ;* ce sont des troubles de la motricité et de la sensibilité gastriques, de simples troubles fonctionnels, de simples troubles de l'innervation, comme nous l'avons déjà dit, bien plus que des perturbations réelles dans la chimie des fonctions digestives.

Cette innervation capricieuse de l'estomac — et aussi de l'intestin, car le diagnostic des pseudo-dyspepsies gastriques et intestinales est souvent difficile en raison de l'uniformité de leurs symptômes — est d'ailleurs démontrée par ce fait, qu'il règne entre les gastralgiques les plus grandes différences dans l'aptitude à digérer les substances nutritives. Tel supportera parfaitement un aliment réputé lourd et indigeste, dont l'estomac se révoltera au contact d'un aliment reconnu généralement comme léger et inoffensif. Dans les gastralgies graves, ne voit-on pas parfois le vomissement rejeter exclusivement certains aliments, toujours les mêmes, aliments parfois placés en tête des listes de digestibilité dressées par l'hygiène ?

D'où il résulte que tout ce que nous avons exposé jusqu'ici sur les qualités hygiéniques des

substances alimentaires ne saurait être pris à la lettre, et que les règles que nous avons posées au sujet du régime ne doivent être considérées que comme des principes généraux directeurs, qu'il importe surtout de ne jamais perdre de vue. Il serait absurde de vouloir imposer à tous les névropathes un régime uniforme (1); il serait insensé de vouloir qu'un gastralgique se privât, parce que l'hygiène le tient en suspicion, d'un mets auquel il est parfois habitué dès l'enfance, qu'il digère ordinairement sans encombre, et qui souvent est le seul à stimuler son appétit éteint. Ne voit-on pas quelquefois un léger excès produire une irritation salutaire, et réveiller les énergies digestives languissantes? C'est ainsi que, même en hygiène, du mal naît quelquefois le bien. Pourtant que nos lecteurs ne prennent pas texte de cette révélation compromettante pour en justifier l'application à leur propre cas: ce serait un remède plus dangereux qu'héroïque,

(1) « Rien n'est absolu en médecine, tout y est relatif, surtout dans les névroses. Ce qui convient le mieux à telle personne est souvent fort nuisible à telle autre bien qu'elles aient toutes deux la même affection nerveuse... On voit même à cet égard des bizarreries incompréhensibles. Une dame à laquelle j'ai donné des soins pour une gastralgie très intense, vomissait toute espèce de soupes et digérait à merveille de la croûte de pâté. Schmidtmann parle d'une femme, qui, étant atteinte de cardialgie, ne digérait que du lard dont elle faisait sa seule nourriture, et au moyen duquel la guérison s'effectua complètement au bout de six semaines. Nous pourrions citer vingt exemples de même nature : celui d'un homme, entre autres, qui ayant de violentes douleurs d'estomac, mangeait impunément du fromage d'Italie, tandis qu'il avait de la peine à supporter des aliments très doux et faciles à digérer. » Barras, *Traité des gastralgies et des entéralgies*, Paris, 1827.

et nous nous hâtons de déclarer dépravé et hygiéniquement immoral l'estomac qui se conduit d'une façon aussi fantaisiste.

Pour résumer notre pensée, nous dirons donc que quiconque voudra établir son régime sur une base raisonnable devra, sans perdre de vue, bien entendu, les principes généraux d'hygiène applicables aux névropathes, faire une large application de ce qu'on pourrait appeler la règle de la *tolérance gastrique*. Etudier la sensibilité de l'estomac, ses diverses idiosyncrasies ; trouver, s'il est possible, la loi de ses caprices souvent plus apparents que réels, est une étude toute subjective qui ne peut guère être faite que par le patient lui-même, et qui ne présente pas de difficultés insurmontables pour un esprit intelligent et observateur. En un mot si le régime doit se garder de toute licence, il comporte une certaine liberté, et si le lecteur cherchait quelque devise à inscrire sur la porte de sa salle à manger, ce n'est pas : *Fay ce que voudras*, qu'il devrait choisir, mais : *Connais-toi toi-même.*

CHAPITRE VII

EXCITANTS ET POISONS

I

EXCITANTS DIVERS

Usage universel des excitants du système nerveux. — On raconte que Mahomet, effrayé des ravages que produisait en Arabie l'usage des boissons fermentées, résolut d'en défendre l'usage aux fidèles de son Coran, croyant sans doute les mettre pour jamais à l'abri des désastreux effets de l'ébriété. Mais il avait compté sans l'admirable souplesse que l'esprit humain sait déployer quand il s'agit de tourner une difficulté. Le hachisch et plus tard l'opium et le tabac leur procurèrent les délices dont ils purent se croire un moment privés par la prohibition des boissons alcooliques. Ainsi l'ivresse est une chose bien nécessaire aux hommes, puisqu'ils cherchent à se la procurer n'importe avec quoi, n'importe comment. Au surplus, les Arabes ne furent pas les premiers à rechercher les effets enivrants des substances narcotiques, et tous les peuples ont eu leurs excitants favoris auxquels ils n'ont jamais dédaigné d'adjoindre —

témoin les Européens civilisés — ceux dont se délectaient les nations étrangères.

Nos pères ne connaissaient guère que le vin, et nous sommes presque tentés de les plaindre en pensant à la somme de jouissances dont ils étaient privés. Ce n'est qu'à une époque relativement récente que l'alcool passa de l'officine de l'apothicaire dans la cave du cabaret. Le thé et le café nous vinrent ensuite des deux Indes, après toutefois que nous eûmes pris des Américains l'habitude du tabac. Etait-ce assez? pas encore... Nous sommes en train d'emprunter aux Chinois l'opium et ses jouissances; mais, détail caractéristique, en gens de progrès que nous sommes, nous perfectionnons leur pratique en adoptant l'usage de la quintessence de l'opium, la morphine.

Ce n'est pas tout encore, on rencontre quelques affamés de sensations nouvelles qui ne se contentent pas de cette variété déjà si considérable d'excitants et d'inébriants, et qui demandent à la chimie des ivresses inconnues. Il paraît qu'en Amérique, les abus d'éther et de chloroforme ne sont pas rares. En France, on les rencontre aussi quelquefois. Le Dr Sedan (1) cite le cas suivant:

Un jeune homme commença, dès l'âge de dix ans, à boire de l'éther et obtint, sous l'influence de ce poison, les plus brillants succès universitaires. Pendant neuf ans ce garçon, d'apparence chétive et d'une faible constitution, consomma tant en breuvage

(1) Sedan, *Gazette des hôpitaux,* 15 septembre 1883.

qu'en inhalations de cent à mille grammes d'éther par jour. Il volait ses parents pour satisfaire sa passion, et faisait lever la nuit les pharmaciens pour se procurer son excitant favori n'en pouvant supporter la privation même pendant quelques heures. Plus tard, il prit goût à la morphine et devint morphiomane (1).

Nous-même avons soigné une dame névropathe qui faisait un usage habituel des inhalations d'éther. A la suite d'inhalations plus copieuses que de coutume, un litre en deux jours environ, elle tomba dans un accès tellement violent d'excitation maniaque qu'on dut la conduire dans un asile d'aliénés.

De quelques excitants chez différents peuples.— Nous avons exposé ailleurs les dangers que font courir au système nerveux les boissons alcooliques et stimulantes. Nous voudrions maintenant mettre en lumière ceux qui résultent du tabac, et aussi de la morphine dont la mode semble vouloir se répandre. Mais auparavant nous ferons un rapide historique des poisons excitants usités par les diverses nations depuis l'antiquité jusqu'à nos jours.

Les Massagètes, d'après Hérodote, projetaient sur des charbons ardents les fruits d'un certain arbre, et après en avoir aspiré la fumée se mettaient à chanter et à danser. Plutarque raconte que les habitants de la Thrace obtenaient l'ivresse et le sommeil en respirant la fumée d'une

(1) Voyez aussi: Christian, *Un cas de dipsomanie par inhalations d'éther*, *Annales médico-psychologiques*, septembre 1886. — Legrand du Saulle, *Ann. d'hyg.*, 1882. — P. Regnard, *Rev. scient.*, 1885.— Beluze, *De l'étheromanie* (*Ann. d'hyg.*, 1886. Tome XVI, p. 539).

plante qu'on suppose être le *Datura stramonium*. On a émis l'avis que les hallucinations et le délire des sorcières du moyen âge étaient causés par la belladone. Les Polynésiens s'enivrent avec le kava, boisson fabriquée avec le fruit d'une pipéracée ; les Tongouzes, avec la poudre d'un certain agaric ; les Indiens d'Amérique, avec celle que fournit la gousse d'un acacia.

Les Indous et les Malais mâchent le bétel, composé des feuilles d'un arbre à poivre et d'une noix de palmier; les nègres d'Afrique, la noix de kola; les Péruviens, la coca. Tous ces peuples recherchent avec avidité la stimulation que procurent ces substances, la plupart d'un goût désagréable.

Les effets de la coca sont des plus énergiques. Sous son influence, on éprouve, paraît-il, une sensation de bien-être, un accroissement de vitalité, de la surexcitation mentale, un véritable sentiment de béatitude. L'emploi de cette substance poussé jusqu'à l'ivresse produirait, selon Mantegazza, des jouissances supérieures à toutes celles qui nous sont connues !

Chanvre indien.— Les Orientaux tirent du chanvre indien diverses préparations enivrantes usitées en Egypte, en Syrie, en Perse et dans les Indes. Tantôt on en fume les feuilles, soit seules, soit mélangées au tabac ; tantôt on en retire un extrait qui a reçu le nom de *hachisch* et qui se prend mélangé à certaines substances aromatiques dans le but d'en masquer la saveur nauséeuse. On y ajoute encore différentes matières

destinées à en augmenter l'effet excitant, comme l'opium, l'extrait de stramoine; ou à lui donner des propriétés aphrodisiaques, telles que la cannelle, le gingembre, le girofle, et peut-être aussi, de la poudre de cantharides.

D'après Moreau (de Tours), qui a bien étudié les effets du hachisch, il produit, pris à faible dose, la stimulation agréable que procure une tasse de café ou de thé pris à jeun.

« Par l élévation de la dose, ce sentiment devient de plus en plus vif, vous pénètre et vous émeut davantage, comme s'il devenait surabondant et allait déborder. Une légère compression se fait sentir aux tempes et à la partie supérieure du crâne. La respiration se ralentit, le pouls s'accélère, mais faiblement. Une douce et tiède chaleur, comparable à celle qu'on éprouve en se mettant au bain, pendant l'hiver, se répand par tout le corps, à l'exception des pieds, qui d'ordinaire se refroidissent. Les poignets et les avant-bras semblent s'engourdir et devenir plus pesants; il arrive même qu'on les secoue machinalement, comme pour les débarrasser du poids qui les presse. Alors aussi naissent, dans les extrémités inférieures principalement, ces sensations vagues et indéfinies qui caractérisent si bien le nom qu'on leur a donné, d'*inquiétudes*. C'est une sorte de frémissement musculaire sur lequel la volonté n'a aucun pouvoir (1). »

D'après Morel, l'abus du hachisch entretient un état habituel d'hallucinations et conduit à une démence incurable (2).

(1) Moreau de Tours, *Du hachisch et de l'aliénation mentale,* Paris, 1845.
(2) B.-A. Morel, *Traité des dégénérescences de l'espèce humaine,* Paris, 1857.

Opium. — L'opium est fumé ou absorbé par l'estomac suivant l'habitude des pays où il est en honneur. L'usage de cette drogue est depuis longtemps répandu dans tout l'Orient, et semble avoir pris naissance en Perse, la patrie du pavot. De la Perse, elle passa dans l'Inde, de là, à Ceylan, dans les îles de la Sonde, puis en Cochinchine, en Chine et au Japon.

Les Chinois et tous les peuples de l'extrême Orient fument l'opium. Un fumeur émérite en consomme chaque jour de trois à quatre grammes. Une fois l'habitude prise, il n'est pas d'effort de volonté qui parvienne à la supprimer. Dès les premières bouffées, le fumeur éprouve de la langueur, de la faiblesse, des tremblements, un défaut d'équilibre, une plus grande fréquence du pouls et de la respiration, de l'excitation génésique. Puis sa tête se congestionne légèrement, il est envahi par un grand sentiment de bien-être, et s'abandonne à une douce et agréable rêverie... Bientôt la pipe tombe de ses lèvres, sa béatitude est complète, et il s'endort, mais d'un sommeil qui n'a rien de réparateur.

L'habitude invétérée de fumer l'opium entraîne une altération progressive de la santé. Les symptômes observés sont : la perte du sommeil, des étourdissements continuels, de la céphalalgie ; un invincible dégoût pour les aliments, des vomissements, une émaciation progressive, une frigidité absolue, des névralgies. L'intelligence et le sens moral s'oblitèrent de plus en plus, et plusieurs finissent par demander au vol la satisfaction de leur triste habi-

tude. Sur quarante Chinois enfermés dans les prisons de Singapour, trente-cinq étaient fumeurs d'opium !

Dans le Levant, les individus connus sous le nom de *thériaquis,* demandent à l'opiophagie un engourdissement voluptueux et un avant-goût des béatitudes promises dans le Paradis de Mahomet. Les riches musulmans, au dire du Dr Zambaco, font venir de Kara-Hissar, près de Smyrne, un des plus riches opiums du commerce ; ils ne cèdent à personne le soin, on peut même dire le plaisir de préparer leur poison favori, et pour que leurs pilules ne durcissent pas outre mesure, ils les fabriquent eux-mêmes tous les deux ou trois jours.

L'abrutissement des fumeurs d'opium et des thériaquis est légendaire et surpasse peut-être celui des mangeurs de hachisch. L'homme paye ainsi de la perte de son intelligence, quelques jouissances maladives dont la source ne tarde pas à s'épuiser et que remplace bientôt une souffrance continue et irrémédiable.

II

LE TABAC

Partisans et adversaires. — On connaît l'histoire du tabac. L'introduction de cette substance en Europe est postérieure à la découverte de l'Amérique, et c'est des sujets de Montezuma,

des Peaux-Rouges et des Aztèques que nous avons pris l'habitude de priser, de fumer et même de chiquer les feuilles de l'herbe à laquelle Nicot a donné son nom.

Urbain VIII a excommunié le tabac et il n'a pas réussi à en extirper l'usage. Il est vrai que les jésuites étaient pour le nouveau poison. Les shahs de Perse firent sans plus de succès couper le nez et les lèvres à ceux de leurs sujets qui voulurent fumer. Un czar infligeait aux fumeurs de ses Etats soixante coups de bâton sur la plante des pieds et Amurat IV les faisait pendre une pipe à la bouche : toutes ces rigueurs furent déployées en vain.

De nos jours des moralistes austères, déplorant sans doute en secret de ne pouvoir disposer du bras séculier, lancent de non moins vaines imprécations contre le tabac qu'ils chargent de toutes les iniquités du monde. A les entendre, la disparition de cette plante ramènerait l'âge d'or sur la terre. N'est-ce pas elle qui cause le dérèglement des mœurs, qui répand dans les masses l'esprit de dissipation, qui relâche les liens de la famille, contribue aux progrès de l'alcoolisme, au dépeuplement de la France, est en partie l'auteur de ses infortunes, travaille en un mot au suicide national ? C'est beaucoup de bruit pour un peu de fumée.

D'autres, non moins autorisés, considèrent l'habitude du tabac comme inoffensive. Le professeur Huxley, appelé à émettre son avis sur cette brûlante question devant l'Association britannique pour l'avancement des sciences, qui

est à peu près également partagée entre les partisans et les adversaires de la plante de Nicot, commença, aux applaudissements enthousiastes des ennemis du poison, par dire que pendant une partie de son existence, il n'avait pu supporter le tabac et qu'il le considérait alors comme une drogue dangereuse. Mais il ajouta bientôt, aux transports des fumeurs et à la confusion de leurs adversaires, qu'il finit par s'y accoutumer et par trouver une jouissance réelle dans l'action de savourer un cigare.

« Une pipe, dit-il, n'est pas plus dangereuse qu'une tasse de thé. On peut s'empoisonner à boire du thé vert à l'excès; on peut se tuer à manger trop de beefsteaks. De même on peut se rendre malade si l'on fume immodérément. Mais le tabac à dose modérée a une action sédative que je considère comme bienfaisante dans la plupart des cas; il n'est pas douteux qu'il adoucisse les mœurs (1). »

En somme l'usage du tabac ne mérite ni approbation ni anathème. Le plus fort argument qu'on puisse faire valoir contre lui au point de vue à la fois économique, philosophique et hygiénique, c'est qu'il n'est d'aucune utilité réelle. Quant à l'abus il est fâcheux, comme tous les abus possibles; c'est donc l'abus surtout qu'il faut incriminer, et dont il importe de faire ressortir les conséquences nuisibles, conséquences en général plus graves d'une évolution plus rapide chez les individus nerveux que chez les autres.

(1) *Le Temps*, 23 juillet 1886.

Effets du nicotisme. — Le tabac contient une substance chimique qui constitue un des poisons les plus énergiques que l'on connaisse, la nicotine dont quelques gouttes suffisent à foudroyer un animal. Néanmoins, ce n'est pas le seul principe toxique de la plante, car on a remarqué que les effets produits par l'usage du tabac n'étaient pas en rapport avec la quantité de ce principe contenue dans la préparation employée. Les tabacs orientaux par exemple, qui renferment 2 pour 100 de nicotine, provoquent des troubles organiques aussi forts que les tabacs français qui en contiennent 7 pour 100.

Les personnes qui usent pour la première fois du tabac éprouvent les symptômes d'un empoisonnement plus ou moins grave : chez les unes, on ne constate qu'un peu de malaise et des vomissements ; chez le plus grand nombre, aux vomissements viennent se joindre une céphalalgie intense, des douleurs dans tout l'appareil digestif, une accélération et une grande faiblesse du pouls, de la pâleur de la face, des sueurs froides, des vertiges, une tendance à la syncope, de la salivation et de la diarrhée. L'assuétude se fait rapidement, et il suffit de répéter à plusieurs reprises cette pénible expérience pour la voir devenir inoffensive ; néanmoins, on conçoit qu'un système nerveux délicat soit à la longue péniblement influencé par l'action prolongée du tabac.

Les ouvriers qui manipulent cette plante et ont soumis d'une façon continue aux émanations qu'elle répand pendant les longues et mi-

nutieuses préparations qu'on lui fait subir, ne sont pas sans en ressentir quelquefois des inconvénients graves. Gasc, médecin de la manufacture de Tonneins, a remarqué que les affections nerveuses étaient très fréquentes chez les ouvriers. Les ouvrières de la même catégorie sont en général mauvaises nourrices, exposées aux fausses couches, et leurs enfants sont chétifs, blêmes, irritables, s'élèvent difficilement et supportent mal les efforts de la dentition. On observe chez eux une mortalité considérable et de nombreuses maladies des centres nerveux (1).

Action produite sur le système nerveux par l'abus du tabac. — L'intoxication tabagique porte ses effets sur le système nerveux tout entier.

La dyspepsie est une affection commune chez les grands fumeurs. Le tabac, après avoir produit au début une stimulation énergique de l'appareil musculaire gastro-intestinal, a pour effet de le paralyser d'une façon à peu près complète, d'où une atonie des fonctions digestives rendues encore plus difficiles par suite de la suppression des liquides digestifs opérée par le poison. Non seulement il tarit les sucs gastrique et pancréatique, mais encore il provoque le rejet d'une notable quantité de salive qui est perdue pour l'élaboration première de certains aliments.

Selon Van Lair, — et son opinion est adoptée par nombre de médecins, — le tabac est capa-

(1) Voyez Melier, *De la santé des ouvriers employés dans les manufactures de tabac* (*Mém. de l'Acad. de méd.* 1846 *et Ann. d'hyg.*, t. XXXIV).

ble de produire des névralgies de toute espèce : gastralgies, névralgies faciales, intercostales et sciatiques. Axenfeld dit avoir observé des troubles douloureux des nerfs qui n'avaient pas d'autre cause.

« Le trijumeau, dit-il, est le plus souvent atteint, et il est à remarquer que ces névralgies sont d'origine congestive, c'est-à-dire qu'elles s'accompagnent presque toujours d'une vive rougeur de la face (1). »

Le vertige est un des accidents les plus fréquents de l'abus du tabac, selon le même auteur. Decaisne a rapporté (2) un cas de vertige stomacal intense qui ne céda qu'après que le malade eut cessé de fumer.

Les expériences de Vulpian, celles de Latteux, démontrent que certains tremblements sont dus à l'action du tabac. Guéneau de Mussy fait remarquer que beaucoup de fumeurs tremblent quand ils fument à jeun, et Tardieu (3) a constaté deux fois ce trouble nerveux à la suite de l'application externe de topiques au tabac, qui avaient causé des symptômes d'empoisonnement. Un médecin de Paris très connu, qui prisait beaucoup, avait un tremblement convulsif des mains qui l'empêchait même d'écrire. Le trouble nerveux cessait quand il avait le courage de se priver de tabac (4).

Beaucoup de gens nerveux usant modérément

(1) Axenfeld, *Traité des névroses*, Paris, 1883.

(2) Decaisne, *Gaz. des hôp.*, 1869 et *Ann. d'hyg.*, 1883, 3e sér., t. IX, p. 525.

(3) Tardieu, *Étude médico-légale sur l'empoisonnement.*

(4) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 3e sér., t. XV.

du tabac ne peuvent le faire impunément qu'à la condition de ne pas sortir de leurs habitudes. S'ils fument un peu plus que de coutume, ils sont pris aussitôt de céphalalgies et de troubles digestifs. Nous connaissons une personne atteinte de dyspepsie intermittente qui peut se procurer à volonté un retour de sa maladie en augmentant dans une proportion des plus minimes la quantité de tabac qu'elle consomme le soir après son repas.

Divers oculistes, entre autres Desmarres, Sichel, Galezowski (1), ont signalé un affaiblissement de la vue causé par l'abus du tabac, et que l'on désigne sous le nom d'*amblyopie nicotique*. Elle consiste dans l'affaiblissement de l'acuité visuelle, la diminution de la vue à distance, et s'accompagne parfois d'une perversion dans la perception des couleurs, due à la persistance anormale des impressions lumineuses. Très souvent au tabagisme vient se joindre l'alcoolisme, et les effets pernicieux des deux intoxications s'aggravent en s'ajoutant les uns aux autres. La cessation des excès amène la disparition des accidents (2).

L'ouïe peut être atteinte, soit que le tabac détermine une angine chronique qui se propage à la trompe d'Eustache, conduit mettant en communication l'oreille avec l'arrière-gorge; soit qu'il agisse directement sur le nerf acoustique,

(1) Galezowski, *Traité des maladies des yeux*, 2e édit., Paris, 1875, et Galezowski et Daguenet, *Diagnostic et traitement des affections oculaires*. Paris, 1886.
(2) Voy. Jolly, *Le tabac et l'absinthe*. Paris, 1875.

en provoquant des bourdonnements, des sifflements, et un affaiblissement de l'acuité auditive.

Plusieurs médecins ont noté l'action stupéfiante qu'exerce le tabac sur les fonctions génésiques ; et on a signalé, chez de grands fumeurs, des cas de frigidité cédant à la suppression complète de l'habitude du cigare.

Sous l'influence des excès de tabac, il se produit d'abord un ralentissement du pouls, puis une accélération maladive. Decaisne a trouvé, chez vingt-huit fumeurs sur quatre-vingt-huit, des intermittences des battements du cœur sans lésion de l'organe. Les femmes qui fument seraient excessivement sujettes à cet accident. En 1862, Gélineau a observé à bord d'un navire une véritable épidémie de sternalgie : tous les malades étaient des fumeurs acharnés.

On a encore observé une sorte d'asthme nicotinique : subitement le patient manque d'air, l'asphyxie lui paraît imminente ; il éprouve une vive frayeur et fait d'énormes efforts d'inspiration. La crise se dissipe rapidement sans laisser de traces.

Enfin, l'angine de poitrine, cette terrible névrose, est souvent causée par l'intoxication nicotique. C'est l'opinion des plus illustres cliniciens, et elle a rallié presque tous les médecins actuels. Il n'en est guère qui, au bout de quelque temps de pratique, n'aient observé ces angines de poitrine ayant cette origine. Vallin cite le cas d'un officier nicotinisé qui ne pouvait, sans avoir une crise, supporter qu'on fumât auprès de lui. Leroy de Méricourt fournit son propre exemple :

« Subitement j'étais pris de palpitations de cœur telles que le pouls devenait presque insensible. La radiale ne donnait plus au toucher que la sensation d'un frémissement à peine perceptible. Le corps était inondé de sueur froide; il y avait un état lipothymique. »

Action du tabac sur l'intelligence. — Il est assez difficile d'isoler et de mettre en relief les troubles que peut produire le tabac sur l'intelligence, car la plupart du temps l'abus de cette substance coïncide avec d'autres excès, les alcooliques en particulier, dont le rôle est assurément plus important que celui du tabac lui-même.

Les fumeurs, surtout ceux qui se livrent aux travaux de l'esprit, trouvent une certaine excitation dans l'action de fumer; il semble que le tabac stimule leurs facultés, éveille les idées et facilite le travail. Les mêmes effets sont attribués à tous les poisons de l'intelligence, opium, alcool, hachisch, etc.; mais ceux du tabac sont certainement les moins énergiques. Ils sont même niés par quelques médecins, qui attribuent la stimulation éprouvée simplement à la satisfaction d'une habitude tyrannique. S'abstenir de fumer, alors que le moment est venu de le faire, cause de l'inquiétude, un certain malaise que la satisfaction du besoin fait disparaître.

Certains auteurs ont cru reconnaître au tabac une action sédative et calmante. D'autres ont remarqué qu'il produit l'insomnie et qu'il agit comme le thé vert, en déterminant une impres-

sionnabilité exagérée et de la tendance aux tremblements et à l'irritabilité de caractère.

Entre l'avis de ceux qui dénient au tabac toute action nocive, et celui des moralistes qui lui attribuent tous les maux qui frappent l'intelligence, doit trouver place une opinion moyenne exempte de toute exagération. Divers auteurs ont montré que le tabac était nuisible aux jeunes intelligences. Decaisne a vu des enfants qui, après avoir commencé brillamment leurs études, devinrent lents, apathiques, incapables de tout travail, dès qu'ils eurent contracté l'habitude de fumer. Bertillon, dans une curieuse statistique, a montré que les élèves des grandes écoles qui sont les plus forts fumeurs occupent les derniers rangs.

On a accusé le tabac de causer la paralysie générale. Malgré des assertions nombreuses, la preuve n'est pas faite; et à peine cite-t-on quelques cas douteux où cette étiologie puisse être invoquée. Beaucoup d'auteurs, pourtant, pensent que le tabagisme est responsable de bon nombre de lésions importantes du système nerveux. Sur cinquante-neuf affections graves des centres nerveux, Tamisier en a trouvé quarante et une chez les fumeurs, dont trente faisaient un grand abus de tabac.

On a aussi constaté que la consommation du tabac est, dans une région donnée, en relation avec le nombre des fous qu'elle fournit; et, d'après le Dr Venturi, cette habitude serait un signe évident de décadence mentale, puisque dans les asiles d'aliénés ce sont les incura-

bles qui sont le plus portés à l'usage du tabac.

Les névropathes et les gens prédisposés aux désordres nerveux sont parfois très sensibles à l'action du tabac et l'abus peut entraîner chez eux une impressionnabilité maladive, de l'irritabilité de caractère, de l'hypocondrie, quelques hallucinations et des terreurs imaginaires.

Sur un point, tous les observateurs sont unanimes : le tabac affaiblit la mémoire et diminue l'attention. Le Dr Rouillard a recueilli de nombreuses observations de ce fait :

« Tous les sujets, la plupart des hommes du monde, pouvant analyser leur état d'une façon intelligente, tous exempts de syphilis, d'alcoolisme et de toute maladie pouvant troubler la mémoire, tous les sujets, dis-je, ont présenté le même symptôme : oubli des mots, oubli des substantifs, surtout des noms propres, jamais ou presque jamais oubli des faits et des images. Après de grands abus de tabac, l'amnésie verbale est presque complète et le sujet voit son vocabulaire réduit à quelques expressions banales; il se sert à chaque instant des mots « *machin* », « *chose* » pour désigner les personnes et les objets dont il ne peut plus évoquer le nom. C'est le type si bien décrit par Alphonse Daudet (1). Ici, l'amnésie nicotique se rapproche beaucoup des autres amnésies par intoxication, notamment de l'amnésie alcoolique (2). »

Rappelons, avec le même auteur, pour montrer que le tabac n'est pas également dangereux pour tout le monde, que parmi les fumeurs célèbres il faut compter les poètes Milton, Walter

(1) Daudet, *Le Nabab.*
(2) *Effets du tabac sur l'intelligence* (*encéphale*, 1886, nº 3.)

Scott, Byron, les physiologistes Haller, Boerhave; que Napoléon prisait, et que Bacon, Locke, Newton, Kant, prisaient et fumaient tout à la fois.

III

LA MORPHINE

Progrès de la morphiomanie. — L'extrême Orient avait ses fumeurs d'opium, l'Orient avait ses thériaquis, l'Occident n'a pas voulu être en reste avec eux, et il a maintenant ses morphiomanes.

Depuis longtemps déjà on signale aux Etats-Unis l'habitude de manger de l'opium et de boire du laudanum. En Angleterre, dans les villes manufacturières, l'emploi de l'opium, pour calmer les petits enfants, est fort répandu : Les mères leur administrent au moment où elles partent pour l'usine une dose de teinture d'opium ou de sirop de pavots blancs.

C'est en Allemagne que la morphiomanie a débuté et a fait jusqu'ici le plus de victimes. M. Landowski pense que l'origine de cette habitude provient de l'usage abusif qu'on fit de la morphine pendant les guerres de 1866 et de 1870 pour calmer les douleurs des blessés. Une fois guéris, plusieurs continuèrent à s'administrer des piqûres de morphine, et cette pratique se répandit dans les différentes classes de la société

avec une rapidité telle qu'il fallut créer plusieurs maisons de santé pour le traitement des morphiomanes.

C'est donc la médecine qui est responsable de ce nouveau fléau.

« Si, selon Notta, on interroge les morphiomanes, et si on leur demande comment ils ont contracté cette funeste habitude, huit fois sur dix ils feront une réponse identique : ils avaient une névralgie rebelle, une maladie douloureuse quelconque dont les souffrances n'étaient calmées que par des injections de morphine. Le médecin la faisait pendant les premiers temps, puis ils ont continué eux-mêmes. Peu à peu ils en sont arrivés à ne pouvoir se passer de leurs injections, et ils sont devenus morphiomanes (1)! »

Le morphinisme a commencé par être fréquent parmi les médecins, en raison des facilités matérielles qu'ils trouvaient à se procurer le poison, d'abord dans un but thérapeutique, puis par suite d'un entraînement irrésistible (2). L'habitude de s'administrer à eux-mêmes la morphine aurait rendu certains médecins américains tellement insouciants au point de vue des doses que, selon le Dr Kane, ils auraient parfois occasionné des empoisonnements mortels parmi les personnes de leur clientèle.

La contagion s'est ensuite propagée parmi les gens du monde. On a fabriqué pour les femmes élégantes de véritables bijoux destinés à conte-

(1) Notta, *Archives de méd.*, 1884.

(2) Sur 160 morphiomanes, Landowski trouve 56 médecins, et 26 auxiliaires de médecins, sages-femmes et garde-malades.

nir le poison et les ustensiles nécessaires à l'administration des injections, et plus d'une a remplacé son flacon de sels par un étui à seringue hypodermique. Les romanciers ont déjà noté ce détail des mœurs nouvelles. Alphonse Daudet, dans l'*Evangéliste*, mettant en scène une mondaine plaignant une de ses amies à l'occasion de la mort de son mari, lui fait dire :

« Elle n'a pu s'en consoler ; seulement elle, pour oublier, elle a ses piqûres... Oui, elle est devenue... comment dit-on ?... morphiomane... Toute une société comme ça... Quand elles se réunissent, chacune de ces dames apporte son petit étui d'argent avec l'aiguille, le poison... et puis, crac ! sur le bras, dans la jambe... ça n'endort pas, mais on est bien... Malheureusement, l'effet s'use chaque fois, et il faut augmenter la dose. »

En Orient, le procédé des injections hypodermiques tend à remplacer l'opiophagie. Les piquantes révélations du Dr Zambaco, de Constantinople, nous font connaître les habitudes de ce pays.

« J'ai souvent vu, dit-il, des gens du monde en possession d'un arsenal de petits instruments à injections, et qui avaient toujours à leur disposition, grâce à leur médecin, une solution de morphine capable de les empoisonner ! Des dames, même, appartenant à la classe des plus élégantes, poussent leur bon goût jusqu'à se faire faire des bijoux recélant une seringue mignonne et des flacons artistiques destinés à contenir la solution enchanteresse ! Au théâtre, dans le monde, elles s'esquivent un instant, ou bien elles épient le moment favorable de faire joujou, en s'in-

jectant sur une partie visible de leur corps, ou bien soustraite aux regards, une injection morphinée. »

Les habitudes morphiniques tendent à se répandre dans le peuple et dans les classes ouvrières. On rencontre assez fréquemment des morphiomanes dans les hôpitaux et jusqu'au dépôt de la Préfecture de police où on voit des détenus réclamer à grands cris l'injection à laquelle ils sont habitués et dont ils ne peuvent se passer. Elles semblent plus communes chez les hommes que chez les femmes : Levinstein, sur cent morphiomanes, compte quatre-vingt-deux hommes et vingt-huit femmes seulement (1).

Effets de la Morphine. — Une dose de quelques milligrammes d'un sel de morphine produit déjà des effets physiologiques très sensibles ; un ou deux centigrammes provoquent les phénomènes d'un commencement d'empoisonnement. Mais l'assuétude est en général rapide, et les mêmes effets ne peuvent être longtemps obtenus qu'en augmentant progressivement les doses.

Un certain nombre de ceux qui font abus de la morphine y arrivent, comme nous l'avons dit, par l'intermédiaire de la thérapeutique, qui a inauguré l'administration du poison, et n'a

(1) Le Dr Erlenmeyer vient de signaler une nouvelle intoxication engendrée par la morphimanie: c'est la *cocaïnomanie;* certains morphiomanes, pour échapper a la morphine, s'adonneraient à la cocaïne ; mais les effets de cette dernière substance ne seraient pas moins désastreux que ceux du premier poison. (*Nouvelle revue,* 15 octobre, 1886. *Encéphale,* 1886 et *Ann. d'hyg.*, 1887, 3e sér., t. XVII, p. 62).

pas su la suspendre après la guérison des accidents qu'il s'agissait de combattre. D'autres cèdent à l'impulsion de satisfaire un appétit bizarre, maladif, éclos à la suite d'une première dose fortuite, qui a laissé comme un désir inassouvi. Dans quelques cas, il en est qui cèdent à la curiosité, à l'instinct d'imitation, et qui, une fois pris dans l'engrenage, ne peuvent plus s'en arracher. Dalbane cite un individu qui se faisait des injections de morphine dans le but de se procurer une ivresse voluptueuse et des rêves agréables.

L'habitude une fois prise, au besoin psychique succède un besoin organique, impérieux, irrésistible, dont la non-satisfaction se traduit par un insupportable malaise, de la prostration physique, de l'hébétude intellectuelle, une véritable détresse organique. L'effet s'émoussant sans cesse, il faut progressivement augmenter les doses. Certains morphiomanes consomment jusqu'à deux grammes de poison par jour ; on en a vu arriver au chiffre effrayant de cinq grammes.

Le plus souvent au bout de quelques mois, dans quelques cas rares, au bout d'un à deux ans et plus, le morphinisme est constitué. De même que pour l'alcoolisme, les victimes de cette intoxication semblent douées d'une certaine prédisposition névropathique en vertu de laquelle ils sont particulièrement enclins à éprouver l'appétit morbide de l'opium et à y succomber. Chez beaucoup d'entre eux on tro..ve des antécédents héréditaires plus ou moins graves,

l'hystérie, la neurasthénie, l'épilepsie et surtout les psychoses.

Levinstein (1) a tracé un tableau saisissant de cette sorte de maladie. En voici les traits principaux :

« L'injection morphinée ne combat pas seulement l'insomnie et la douleur, mais elle opère en même temps une transformation de l'homme tout entier. Elle donne naissance à des sensations de volupté qui n'ont d'analogues que dans l'excitation alcoolique. L'humeur change ; l'homme affligé s'égaye après l'injection morphinée, le débile y puise des forces ; l'énervé y puise de l'énergie ; le silencieux devient loquace ; le timide devient hardi ; la conscience de la force et de la capacité se trouve accrue. Mais aussitôt que la morphine a été éliminée du corps, une profonde dépression succède à cette euphorie en proportion inverse de la surexcitation primitive.

« Le médicament stupéfiant devient bientôt indispensable à ceux qui se font eux-mêmes les injections sous-cutanées, car par son usage ils peuvent faire disparaître tout malaise psychique ou somatique. Ils se cramponnent à la morphine comme le buveur à sa bouteille. Elle sert à étouffer leur mauvaise humeur, leurs chagrins domestiques et leurs ennuis professionnels.

« Ils réassurent leurs membres tremblants avec la morphine, comme fait l'alcoolique avec la goutte du matin. Mais quand l'action de la morphine a passé et que le découragement qui la suit, ajouté aux malaises physiques semblables aux souffrances de l'alcoolique, leur fait voir leur triste situation, leur état désolé, leur vie misérable au point de vue moral et physique,

(1) Levinstein, *De la morphiomanie.*

une nouvelle dose de poison leur sert à chasser leur misère qu'ils doivent en partie à eux-mêmes.

« La passion de la morphine a, sous le rapport somatique, bien des symptômes communs avec la passion de la boisson; la ressemblance des deux maladies s'étend jusqu'au délire. Elles se distinguent pourtant l'une de l'autre, en ce que la passion de la morphine fait des victimes surtout dans les classes de la société les plus éclairées et les plus élevées, et qu'on ne voit pas apparaître des troubles psychiques pendant l'action tonique, à part la variabilité d'humeur.

« On trouve en outre un point de parenté de plus entre la passion de la morphine et celle de la boisson, en ce que les personnes des deux sexes adonnées à la morphine se livrent souvent aussi à la boisson. Un certain nombre de morphiomanes prennent de l'alcool pour se tenir en éveil lorsque l'action de la morphine commence à baisser. »

Au début de l'intoxication, on ne voit apparaître aucun trouble, l'appétit et l'embonpoint sont conservés; mais peu à peu la maigreur survient, le visage pâlit et prend un teint gris cendré ; les sueurs sont augmentées, le regard devient morne et éteint, la vue baisse, la circulation se trouble, la respiration devient gênée. En même temps surviennent des troubles gastriques ; anorexie ou boulimie, nausées, vomissements, sentiment de brûlure à l'épigastre; constipation invincible. Enfin apparaissent l'insomnie, des névralgies multiples, des hallucinations, du tremblement des mains et de la langue, et des troubles des facultés intellectuelles.

Troubles intellectuels. — Ces troubles consistent dans un hébètement progressif, une grande irritabilité de caractère, de l'incertitude, de la timidité, et de l'hypocondrie.

Dans quelques cas, on se trouve en présence d'une véritable obsession monomaniaque avec impulsion irrésistible ; mais dans la plupart des cas, il s'agit d'une simple ivrognerie.

Les facultés morales sont plus spécialement atteintes. Le morphiomane est morose, irritable, égoïste, misanthrope. Il s'abaisse jusqu'aux manœuvres les plus hypocrites, à la ruse, au mensonge pour se procurer son poison favori. L'esprit est languissant, la mémoire affaiblie. Dans nombre de cas, cependant, rien d'extérieur ne dénote l'habitude maladive, et beaucoup de morphiomanes continuent à remplir leurs devoirs sociaux avec la correction habituelle.

A la privation de morphine, ou à la suppression brusque du poison succèdent quelquefois des troubles nerveux graves : c'est une explosion de protestations violentes, de formules de désespoir, qui dégénère parfois en excitation maniaque avec hallucinations terrifiantes, accès de fureur, et attaques convulsives ou vertigineuses. A ces bruyantes manifestations peut succéder un état de résolution générale, de syncope et de coma, finalement suivi de mort.

Comment on combat la morphiomanie. — Pour combattre l'intoxication morphinique, il faut s'attaquer résolument aux doses, en opérer la réduction successive, et remplacer l'excita-

tion dont on prive le patient par celle d'une autre substance stimulante, l'alcool, le thé, le café, les vins généreux. Tout morphiomane qui ne se corrige pas, arrive fatalement à la période de cachexie toxique et à la mort.

CHAPITRE VIII

L'EXERCICE

I

DE L'EXERCICE EN GÉNÉRAL

Nécessité des exercices du corps. — Dans les temps anciens, les exercices corporels étaient en grand honneur, non seulement chez les peuples demi-barbares où la force et l'adresse formaient la principale sauvegarde de l'homme et de la tribu, mais encore parmi les nations policées qui en avaient compris les heureux effets physiques et moraux. Chez les Grecs, les Athlètes victorieux recevaient des honneurs insignes: on leur donnait des fêtes, et les poètes chantaient leurs exploits. A Rome, non seulement les jeunes gens, mais les vieillards eux-mêmes fréquentaient le Champ-de-Mars. De tous temps

les médecins en ont prôné la nécessité; treize siècles avant l'ère chrétienne, Esculape conseillait aux Thessaliens d'aller à la chasse et de monter à cheval pour entretenir leur santé (1).

Cependant dans nos sociétés modernes, l'exercice a été jusqu'en ces derniers temps considéré avec une telle indifférence, qu'il était naguère encore entièrement exclu des programmes d'éducation. Les hommes qui sont actuellement dans la force de l'âge et dont les humanités ont été couronnées par l'étude de la logique ont dû faire de singulières réflexions sur l'utilité d'une science qu'on enseignait si bien et qu'on appliquait si mal. Pendant des années, il ne se passait pas de jour qu'on ne leur inculquât à grands renforts de commentaires quelque passage d'un auteur ancien vantant l'excellence des exercices du corps, des jeux du cirque, de la course, du saut, de la lutte, de la palestre, alors qu'on les tenait cloués sur un banc douze heures par jour dans une atmosphère empoisonnée. Que d'autres aillent récolter la poussière de l'arène olympique! Pour eux, la poussière des pupitres et des livres devait suffire.

Nous sommes revenus heureusement à une conception plus saine et plus pratique de l'éducation, et aujourd'hui tous les exercices du corps sont fort en honneur. L'hygiène ne peut qu'applaudir à une transformation qui peut avoir sur les mœurs et la santé publique les plus heureux

(1) Leblond, *Manuel de gymnastique hygiénique et médicale*, Paris, 1877.

résultats. Que ceux qui, dès leur jeunesse, auront contracté l'habitude des exercices la conservent précieusement dans le cours de leur existence, et la médecine future n'aura plus du moins à vaincre chez eux les répugnances préconçues et la force d'inertie qu'on oppose malgré soi à une prescription dont on ne comprend pas la valeur; mais que les exercices soient proportionnés au but qu'il s'agit d'atteindre.

Les anciens ne songeaient pas seulement, par leur gymnastique, à entretenir la santé et le fonctionnement harmonieux de tous les organes, ils lui demandaient surtout de faire des hommes forts, robustes, pleins d'agilité et d'adresse; en un mot, des lutteurs et des soldats.

Notre but doit être différent. Il s'agit pour nous d'entretenir le libre jeu de nos fonctions organiques, de combattre les effets pernicieux du système d'éducation qui nous est imposé par les exigences sociales, de lutter contre l'étiolement qu'entraîne une vie trop sédentaire ou le séjour des ateliers, contre les inconvénients de certaines professions qui ne sollicitent que la contraction d'un petit nombre de muscles, abandonnant les autres au dépérissement qui résulte du défaut d'usage. De là, comme le fait remarquer Michel Lévy, l'utilité et la nécessité d'une gymnastique nouvelle destinée non à faire des athlètes ou des équilibristes, mais à maintenir une juste harmonie entre les divers organes, et à contrebalancer l'influence funeste de la stagnation du corps et du défaut d'exercice.

Effets de l'exercice. — L'exercice a pour effet

d'activer toutes les fonctions de l'économie. Grâce à lui, la respiration s'accélère, la circulation se précipite ; les combustions organiques deviennent plus complètes et plus généralisées. Il en résulte une stimulation de la nutrition des plus profitables aux individus chez qui les échanges moléculaires languissent et sont imparfaits. Le système musculaire prend du développement et de la force ; les accumulations graisseuses tendent à diminuer, les secrétions rendues plus énergiques débarrassent l'organisme des déchets qui à la longue finiraient par l'encombrer. L'exercice combat donc directement les causes auxquelles on attribue les maladies chroniques.

Son action sur les fonctions digestives est des plus énergiques. Avant le repas, il favorise le retour de l'appétit ; après l'ingestion des aliments, il en facilite l'absorption, ce qui a fait dire à Chomel qu'on digère autant avec ses jambes qu'avec son estomac. Divers auteurs, à l'encontre de ce dernier, recommandent le précepte de l'École de Salerne : *Post prandium sta* (1), et défendent tout exercice après le repas. Mais cette défense ne doit pas être absolue et plus d'un dyspeptique a constaté sur lui-même les effets digestifs d'une promenade à pied ou en voiture. L'essentiel, c'est que l'exercice soit modéré et proportionné aux forces et au tempérament de chacun, car dans le cas contraire, il produit des effets opposés à ceux qu'on recherche et arrête les secrétions gastriques.

(1) *L'école de Salerne,* trad. Meaux Saint Marc, Paris, 1880.

Par l'habitude de l'exercice, les modifications organiques que nous venons de signaler tendent à devenir permanentes et font bientôt partie du tempérament de l'individu. L'ouvrier des champs, adonné aux travaux musculaires, a toujours un appétit normal et des digestions régulières. Même s'il cesse pendant quelque temps de se livrer à ses occupations pénibles, il n'en continue pas moins à conserver intactes ses fonctions digestives. Au contraire, le citadin, l'homme livré aux professions sédentaires et aux travaux de l'esprit aura un appétit languissant et souffrira des mille maux de la dyspepsie.

Sans vouloir faire de la gymnastique une panacée du mal physique et moral dont souffre l'humanité, on peut lui rendre cette justice, que les bénéfices qu'on peut en retirer sont considérables et trop méconnus. Si l'on veut bien se rappeler ce que nous avons dit de la constitution du névropathe, de la prédominance exclusive de son système nerveux, de sa faiblesse musculaire, de ses alternatives d'énergie exagérée et d'indolence profonde; en un mot de la déséquilibration naturelle de ses divers systèmes organiques, on comprendra combien la pratique régulière de la gymnastique pourra lui être utile pour ramener l'équilibre entre ses diverses fonctions, fortifier ses muscles, combattre ses tendances spasmodiques et diminuer son activité cérébrale trop souvent exagérée.

L'exercice est, en effet, un puissant sédatif du système nerveux. Il émousse la sensibilité, dis-

tribue l'innervation jusque dans les plus petites divisions des nerfs et l'empêche ainsi de se concentrer dans les organes centraux, où faute d'un exutoire suffisant, elle détermine des troubles fonctionnels innombrables. En augmentant la vigueur radicale et le ton des parties musculaires, dit Cabanis, l'exercice diminue à la longue la mobilité nerveuse. Tous les médecins et tous les hygiénistes ont depuis ratifié cette manière de voir. A l'appui de l'action prophylactique de l'exercice contre les névroses, ils ne manquent pas de faire observer que les personnes livrées aux travaux manuels sont rarement atteintes de maladies nerveuses, tandis que les hommes qui s'adonnent aux occupations intellectuelles avec une ardeur trop grande sont presque fatalement désignés pour en être les victimes.

Si un régime convenable vient s'ajouter à l'exercice, les résultats sont encore plus certains. A l'aide de ces deux moyens combinés, on arrive à créer des organisations spéciales, telles que celles des lutteurs, des coureurs, des jockeys, des plongeurs, qui diffèrent autant du type de l'homme ordinaire qu'ils diffèrent les uns des autres. Le problème qui consiste à obtenir une transformation complète de la constitution et à annihiler les tendances maladives du tempérament nerveux n'est pas plus impossible à résoudre que les précédents.

Indications fournies par l'âge et le sexe. — Tous les genres d'exercice conviennent aux personnes nerveuses, et la gymnastique peut

remplir à elle seule toutes les indications qui découlent d'un tempérament névropathique. Elle est le meilleur antispasmodique à appliquer à l'hypocondrie, à l'hystérie, et même à la chorée (Michel Lévy). Néanmoins les exercices doivent être réglés et choisis conformément à l'âge, au sexe, à l'état de santé, à la vigueur de chacun. Ceux qui sont adaptés aux forces d'un enfant, d'une femme, d'un vieillard, ne sauraient convenir à un jeune homme, à un adulte. Ce n'est pas sans inconvénients, fait observer Lasègue, que des hommes d'un âge mûr ont échangé leur existence trop sédentaire contre une activité musculaire excessive (1).

Dès le jeune âge, l'exercice sera conseillé aux enfants chez qui l'on découvrira les signes avant-coureurs de la névropathie ou qui sont issus de parents nerveux. Faire des muscles aux dépens des nerfs, émousser une sensibilité trop développée, retarder une intelligence précoce, tel est le plus sûr moyen de les mettre à l'abri des accidents dont ils sont menacés. C'est à peu près le contre-pied de l'éducation habituelle qui, dès l'âge le plus tendre, tend à favoriser et non à combattre les dispositions névropathiques des enfants. Il faut qu'ils soient calmes, tranquilles, disciplinés, dociles, à un âge où ils ne peuvent se passer de mouvement et d'exercice ; où, s'il est vrai que la fonction fait l'organe, leur corps qui est en plein développement, a besoin de déployer une activité éner-

(1) Lasègue, *Études méd.*, t. II.

gique. A leurs jambes faibles et de proportions trop petites, il faut le mouvement, le saut, la course pour acquérir les proportions et la vigueur qui leur manque : on les condamne à l'immobilité. A leur poitrine faible et grêle il faut les inspirations profondes, les exclamations et les cris joyeux sous peine de rester étroite et déformée ; mais que diraient les voisins ou le propriétaire, troublés dans leur repos, ou les personnes du monde qui considèrent comme le comble d'une bonne éducation d'obtenir que les enfants demeurent bien sages ? A leur besoin d'activité, de grand air, de liberté, on donne donc la chambre close, le tapis et les jeux paisibles, et ces futurs lutteurs du combat pour la vie, à une époque où ce combat est plus violent, plus acharné que jamais, feront leurs premières armes en habillant des poupées ! Il faut réagir contre de pareils préjugés. L'exercice, pour l'enfant, c'est la force, la vigueur, l'appétit, le sommeil, l'équilibre de toutes les fonctions, la santé dans le présent, et chose plus précieuse encore pour l'avenir.

L'époque de la puberté fait éclore dans l'adolescent de nouvelles tendances morales et un mode de sensibilité jusqu'alors inconnu. Ces changements sont souvent la source de déviations névropathiques, d'habitudes vicieuses, de rêves voluptueux, d'excès prématurés, de pertes séminales. Contre ces accidents, les pratiques d'une gymnastique méthodique sont des plus efficaces ; elles opèrent une salutaire dérivation de l'influx nerveux, et en fatiguant le corps, re-

posent l'intelligence, émoussent la sensibilité et retardent l'évolution sexuelle et toutes ses conséquences.

Chez le jeune homme, la gymnastique est encore d'une utilité incontestable, non seulement au point de vue de l'entretien de la vigueur physique, mais pour contrebalancer l'action énervante des passions qui se déchaînent souvent chez lui avec énergie, pour lutter contre l'éréthisme nerveux causé par un excès de travail intellectuel, pour combattre les effets déprimants des premières déceptions de la vie et les tendances à l'hypocondrie qu'on rencontre si souvent à cet âge.

A l'âge viril, les pratiques de l'exercice ne doivent pas non plus être négligées. Elles entretiennent la souplesse du corps déjà menacé par les maladies chroniques, les douleurs, le rhumatisme, la goutte ; elles favorisent les combustions, et les rendent plus complètes, elles entretiennent l'appétit, et reposent l'intelligence trop souvent surmenée. Mais il faut de la prudence et de la modération dans le choix des exercices ; ceux de la jeunesse ne conviennent plus et doivent être remplacés par des pratiques plus tempérées.

Enfin, les vieillards eux-mêmes ne doivent pas négliger de se livrer à un exercice en rapport avec leurs forces ; ils en tireront à la fois plaisir et profit.

Les profondes différences physiques que nous constatons entre les deux sexes ne sont pas seulement imputables à la nature : elles sont en

partie le résultat de l'éducation. S'il n'est pas désirable que dans notre société policée nos filles et nos femmes se proposent pour modèles les célèbres viragos spartiates, qui descendaient nues dans l'arène pour disputer le prix de la lutte aux jeunes gens de leur âge, du moins est-il nécessaire de ne pas se désintéresser, comme on le fait trop, de leur développement physique. Plus leurs muscles seront exercés et vigoureux et plus la surexcitabilité de leur système nerveux diminuera, au grand profit de l'équilibre général de leur organisme. A l'éducation de serre chaude que l'on donne actuellement aux filles, éducation qui hâte en elles l'éclosion de la femme, provoque l'apparition prématurée des fonctions sexuelles, avec tout leur cortège de sensations et de penchants, cause puissante d'énervement pour une économie qui n'a pas atteint le degré voulu de développement physique, il importe d'opposer une éducation qui fasse une large part aux besoins du corps. Il est reconnu que chez les filles qui exercent leur système musculaire, comme les paysannes adonnées aux travaux des champs, ou celles qui sont l'objet d'un entraînement raisonné par les divers procédés de la gymnastique, la puberté et l'évolution menstruelle se trouvent retardées. N'est-ce pas tout profit pour elles ? Ne se trouvent-elles pas mieux préparées à l'inauguration d'une fonction qui est la source de tant de perturbations nerveuses ? Supprimez l'anémie, la chlorose, la précocité de l'intelligence et des penchants, la surexcitation mentale, et vous aurez

supprimé les trois quarts des cas d'hystérie.

Autres indications générales. — Nous allons examiner les différentes sortes d'exercice et les indications spéciales que comporte chacun d'eux. Mais à côté des exercices proprement dits, il existe certaines distractions qui, par le mouvement et les efforts musculaires qu'elles entraînent, peuvent jusqu'à un certain point en tenir lieu. C'est ainsi que Réveillé-Parise a pu conseiller à l'homme d'Etat, au savant, au poète, de revêtir la veste et le chapeau du jardinier, de s'armer du rateau et de la serpe, et de tailler ses arbres, de sarcler ses légumes, de cueillir ses fruits, d'arroser ses fleurs. Cette pratique, à laquelle je souscris volontiers, a l'avantage d'être éminemment philosophique. Cultiver son jardin, planter ses choux, c'est peut-être le dernier mot de la sagesse. Nous réservons ce conseil pour les névropathes résignés.

Les saisons doivent encore guider dans le choix des exercices. Pendant les temps froids et humides, il y a souvent, chez les gens peu robustes et susceptibles, contre-indication absolue aux exercices en plein air. Il faut alors user d'artifice et imiter le héros de notre vieux maître Rabelais :

« S'il avenait que l'air fut pluvieux et intempéré, tout le temps devant dîner était employé comme de coutume, excepté qu'il faisait allumer un beau et clair feu pour corriger l'intempérie de l'air. Mais après dîner, au lieu des exercitations, ils demeuraient en la maison, et par manière d'apothérapie, s'ébattaient à

boteler du foin, à fendre et scier du bois et à battre les gerbes en la grange (1). »

A ceux qu'offusqueraient ces occupations trop vulgaires, il reste le jeu de billard, qui sans fatiguer le corps, l'oblige à un ensemble de mouvements qui mettent en jeu tous les muscles.

Diverses circonstances s'opposent parfois à ce qu'on adopte l'habitude des exercices. Il y a d'abord ce sentiment d'impuissance physique éprouvé par les gens nerveux qui mènent une existence sédentaire et intellectuelle : chez eux la fatigue accompagne le moindre effort; comment, dans de telles conditions, se livrer à un exercice quelconque ? Cependant, ce ne sont pas les forces qui manquent, mais l'entraînement, l'habitude de s'en servir. Il suffit pour le prouver de constater combien dans les circonstances où une stimulation vive vient mettre en jeu la volonté, l'organisme le plus faible trouve en lui-même de vigueur et d'énergie passagère. Telle femme vaporeuse qui d'ordinaire ne peut tenir debout ne trouve-t-elle pas la force de passer une nuit au bal, si elle est stimulée par l'appât du plaisir ? Avec de la volonté et de la constance il n'est pas de névropathe qui ne puisse prendre l'habitude des exercices hygiéniques.

Une objection spéciale aux penseurs et aux hommes adonnés aux professions intellectuelles, c'est que les exercices du corps sont nuisibles aux travaux de l'esprit. Assurément, l'abus des

(1) Rabelais, *Gargantua*, ch. XXIV.

fatigues musculaires est incompatible avec une grande activité de l'intelligence. Les Athlètes, au dire de Platon, étaient les plus stupides gens qui fussent, et, de nos jours, ce n'est pas chez les boxeurs, les hercules forains, voire même chez les laboureurs qu'il faut chercher la vivacité d'esprit, l'ampleur et l'originalité des idées.

Mais l'exercice que recommande l'hygiène ne doit pas accaparer toutes les forces du système nerveux ; il ne doit jamais être poussé jusqu'à la fatigue, et s'il prélève une part de temps qui pourrait être consacrée à de plus nobles occupations il rachète amplement cet inconvénient par les avantages qu'il assure, c'est-à-dire la santé et le juste équilibre de toutes les fonctions, sans lesquels les travaux intellectuels deviennent impossibles. On pourrait même soutenir que loin d'affaiblir l'intelligence, l'exercice la rend plus vigoureuse, soit indirectement par le regain de verdeur qu'il procure à l'organisme tout entier, soit directement par le repos forcé qu'il impose au cerveau et à la pensée.

En effet, pendant l'exercice, le calme de l'esprit est nécessaire. Dans le cas où, au milieu de l'agitation physique, l'intelligence continuerait à travailler, il en résulterait une double fatigue, et un épuisement rapide et radical des forces nerveuses. Cabanis fait en outre observer que l'exercice, surtout l'exercice pris en plein air, au milieu d'impressions multiples et sans cesse renouvelées, n'est favorable ni à la méditation, ni à la concentration et à la combinaison des idées, bien que certains philosophes, et en particulier

Pline et Montaigne, aient cru reconnaître que, chez eux, l'exercice augmentait l'activité du cerveau.

II

LES DIVERS MODES D'EXERCICE

Gymnastique. — La gymnastique proprement dite comprend un ensemble d'exercices méthodiquement classés qui font l'objet d'un enseignement gradué et proportionné à l'âge et aux forces des sujets. Nous nous contenterons de l'envisager au point de vue de l'hygiène.

« La gymnastique, dit un spécialiste, c'est la culture régulière du corps et de ses organes ; c'est aussi le développement de cette faculté qui nous distingue de tous les animaux, je veux parler ici de l'activité volontaire. Habituer le corps à produire des actions fortes en dépensant le moins de force possible ; habituer la volonté à dominer nos actes matériels instantanément, à les arrêter ou à les reproduire, tels sont les premiers bienfaits que la gymnastique nous procure (Leblond). »

En somme, la gymnastique proprement dite est une des branches de la science de l'éducation. Elle s'adresse surtout aux jeunes sujets, mais ne doit pas être repoussée par les personnes d'un certain âge qui en ont contracté l'habitude dès leur jeunesse.

Selon Michel Lévy, il n'est pas possible de préciser l'âge auquel les exercices gymnastiques sont hors de saison.

« Chez les Grecs, jeunes et vieux allaient au gymnase. Pompée, au dire de Salluste, allait encore au champ de Mars à l'âge de cinquante-huit ans, et ne le cédait point dans les exercices au plus robuste soldat de son armée. »

Les constitutions les plus faibles peuvent acquérir par la gymnastique une vigueur remarquable : Démosthènes, Alcibiade, Socrate, César, Marc-Aurèle étaient nés débiles et chétifs ; la gymnastique leur donna la vigueur qui leur manquait et les doua en outre d'une grande force de résistance aux fatigues.

Son action ne se borne pas seulement à fortifier le corps et à le développer suivant des proportions harmonieuses; elle s'exerce encore énergiquement sur les facultés morales. En disciplinant les mouvements, elle discipline la volonté ; en émoussant la sensibilité physique, elle tonifie la sensibilité morale. Ce point de vue ne saurait nous être indifférent; c'est, au contraire, celui où nous devons nous placer pour recommander la gymnastique aux personnes disposées aux troubles nerveux.

Équitation. — L'exercice du cheval est à la fois actif et passif. Le cavalier est obligé à de nombreux efforts pour conserver son équilibre, en même temps qu'il subit les mouvements que lui communique sa monture. Suivant l'allure adoptée, c'est un exercice qui, de modéré, peut

prendre certains caractères de violence. L'allure calme et mesurée convient aux vieillards et aux valétudinaires; le trot et le galop doivent être réservés aux personnes jeunes et robustes; par les ébranlements légers ou les fortes secousses qu'ils impriment à tout le corps, ils sont éminemment propres à fortifier la plupart des organes.

Beaucoup de médecins ont l'équitation en grande estime. Sydenham lui reconnaissait toutes sortes d'avantages dans les névroses, la chlorose et les maladies cachectiques.

Il en est de l'équitation comme de tous les exercices du corps. Autant l'usage modéré peut en être salutaire, autant l'abus peut devenir dangereux. Les principaux accidents attribués à l'usage immodéré du cheval sont les douleurs occasionnées par la compression des nerfs sciatiques, la congestion hémorrhoïdaire de la partie inférieure du tube digestif et l'excitation des organes génitaux.

On a reproché à l'exercice immodéré du cheval de produire l'impuissance, et Lallemand prétend que cette impuissance serait consécutive aux pertes spermatorrhéiques causées par l'irritation des organes génitaux et par la constipation. Disons que la fréquence de l'impuissance chez les hommes qui se livrent à l'équitation n'est pas bien démontrée. Cabanis s'appuie, pour la nier, sur l'expérience de tous les siècles et de tous les pays.

Cependant, il semble qu'on doive attribuer l'impuissance bien connue des Scythes aux

pertes séminales que leur occasionnait l'abus du cheval. On connaît l'origine de cette affection, qui coïncida avec leurs incursions en Médie et en Palestine, incursions pendant lesquelles ils ne quittèrent pas leurs selles pendant de longs mois. Actuellement, certains Tartares du Caucase sont encore parfois atteints de cette maladie.

« Le plus remarquable des peuples nomades du Kufan est celui des Vogays ou des Montagays. Ils se distinguent des autres par le caractère mongol que présente leur physionomie... lorsqu'ils sont épuisés par une maladie ou qu'ils avancent en âge, la peau de tout leur corps se sillonne de rides profondes, leur barbe tombe, et dans cet état ils ressemblent tout à fait à des femmes. Ils deviennent inaptes à l'acte de la génération et leurs sensations comme leurs actions cessent de ressembler à celles du sexe auquel ils appartiennent (1). »

Toutefois, nous ne croyons pas que la crainte d'une pareille disgrâce puisse arrêter un cavalier des pays civilisés. L'abus qu'il serait susceptible de faire de l'équitation ne saurait se comparer, au point de vue des effets, aux habitudes des hommes, véritables centaures, qui composent ces peuplades barbares.

Natation. — Comme la gymnastique, la natation est propre à développer le système musculaire, et par conséquent jouit d'une action antagoniste contre la disposition aux désordres nerveux.

(1) Marandon de Montyel, *De la maladie des Scythes*, *Ann. méd. psychol.*, 1877, t. I.

« Elle exerce une influence favorable sur les grandes fonctions de l'économie, la digestion et la nutrition, la respiration, la circulation et l'innervation. Elle constitue un exercice éminemment hygiénique et des plus propres à conserver la santé et à fortifier l'organisme; elle convient à tous les individus délicats, lymphatiques, nerveux, à la condition toutefois de ne pas tomber dans l'abus (1). »

Elle exerce en outre un excellent effet sur le moral des jeunes gens des deux sexes et contribue à développer chez eux le courage, la prudence, l'habileté, le sang-froid, la confiance en soi-même.

Les Grecs la considéraient comme essentielle, et, sans elle, une éducation était regardée comme incomplète. Les Romains, non seulement les hommes, mais encore les femmes, étaient d'intrépides nageurs. De nos jours, sauf en Angleterre, peut-être, cet exercice est malheureusement trop négligé. Peut-être la raison que donnait J.-J. Rousseau de cette négligence, à l'époque où il écrivait, est-elle encore vraie.

« Les jeunes gens élevés avec soin apprennent tous à monter à cheval, parce qu'il en coûte beaucoup pour cela; mais presque aucun d'eux n'apprend à nager, parce qu'il n'en coûte rien, et qu'un artisan peut savoir nager aussi bien que qui que ce soit. »

Chasse. — La chasse à pied constitue un exercice qui peut convenir à tout le monde. Elle offre au jeune homme une distraction saine, et

(1) Tartivel, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e sér., t. II.

fournit un aliment à son besoin d'activité. En même temps que son corps elle occupe son esprit, auquel elle promet l'attrait de la difficulté vaincue et la satisfaction de pouvoir faire preuve de dextérité et d'adresse. Elle a cependant un défaut sérieux : c'est qu'à cet âge, où l'entraînement est si facile, elle peut dégénérer en passion véritable, et de simple exercice hygiénique, de simple dérivatif aux engouements de la jeunesse, devenir une occupation exclusive, l'affaire importante, et pour ainsi dire l'unique but de la vie. Dans le cas où de pareils excès seraient à redouter, il serait préférable de s'en tenir à la gymnastique pure et simple.

Pour l'âge viril, et même pour l'âge mûr, la chasse est à la fois une distraction et un exercice des plus salutaires ; mais il y faut beaucoup de modération. Les parties de chasse où plusieurs compagnons se rencontrent entraînent la plupart du temps de grandes fatigues, et dégénèrent souvent en véritables orgies. Le névropathe ne poussera pas cet exercice jusqu'au complet épuisement de ses forces ; il évitera la chaleur accablante du jour ; après une journée passée à la chasse, il ne fera pas d'excès de table et ne passera pas une partie de la nuit en conversations bruyantes accompagnées de libations. A ces conditions, et pourvu qu'il ne soit pas doué d'une impressionnabilité excessive, malencontreusement mise en jeu par les incidents de la poursuite, l'arrêt d'un chien, le brusque départ du gibier, les coups de feu tirés autour de lui, la chasse sera pour lui une habitude saine et tonique, capable

de reposer l'esprit et d'assurer le libre jeu des fonctions organiques. La marche, le grand air, la vue des spectacles variés qu'offre à chaque pas la nature, les idées nouvelles qu'ils inspirent, les remarques qu'ils provoquent, font de la chasse à la fois un exercice, une distraction et un plaisir.

L'abus de la chasse a ses dangers, qui résident dans la fatigue et les intempéries. L'extrême fatigue entraîne de l'abattement, une sorte de prostration, une atonie complète de l'estomac et parfois des indigestions graves. Elle prédispose à la congestion cérébrale. Le froid, la neige, l'humidité, la pluie, auxquels on s'expose forcément en adoptant cet exercice, peuvent provoquer l'éclosion de névralgies et de douleurs rhumatismales.

Escrime. — L'escrime est en très grand honneur parmi les classes riches, les artistes, les hommes de lettres. C'est un exercice violent qui ne convient qu'aux jeunes gens et aux adultes habituellement bien portants. On doit l'interdire aux personnes souffrantes et valétudinaires. Ses effets paraissent moins heureux que ceux des autres modes d'activité physique : il exerce inégalement les deux moitiés du corps, faisant porter tout l'effort sur quelques muscles du bras et de la cuisse; on l'accuse, en outre, de développer l'amour-propre et de rendre batailleur et insolent. Il y a dans cette observation un fonds de vérité qu'on ne saurait nier.

Vectation, navigation. — La promenade en voiture est à peine un exercice et doit être réservée aux véritables malades. Cependant elle

peut rendre quelques services aux personnes qui ont à redouter les névralgies ou les suites d'un refroidissement possible. Que la voiture par conséquent soit fermée; qu'elle soit suffisamment spacieuse et bien suspendue, et que la promenade, surtout, soit de courte durée.

Les voyages en mer, au point de vue hygiénique et thérapeutique, semblent de plus en plus entrer en faveur auprès du public, surtout en Angleterre; et, si nous en croyons *The Lancet,* peu de navires quitteraient actuellement les ports anglais sans emmener un certain nombre de voyageurs qui n'ont pris passage que dans le but de respirer pendant quelques semaines l'air vivifiant de la mer. Hommes d'État, gens de lettres s'embarquent par vingtaines à bord des steamers ou des bateaux à voile américains pour faire une cure de plein air au milieu de l'Océan.

Cette pratique, en principe, ne saurait être qu'approuvée. Mais elle peut être accompagnée de quelques inconvénients. Sans parler du mal de mer, qui peut rendre préjudiciable à certaines personnes une navigation de quelque durée, on trouve à bord des navires une installation défectueuse des salons et des cabines, qui expose aux effets nuisibles d'un air insuffisant et confiné. Il est possible, à la vérité, de se procurer sur le pont un air d'une pureté idéale, mais on ne peut passer sur le pont qu'un temps limité.

Danse. — La danse chez les peuples sauvages est, comme chez l'enfant, une manière d'ex-

primer la satisfaction et la joie. Chez les peuples de l'antiquité elle faisait partie des cérémonies religieuses et guerrières et changeait de caractère suivant la divinité qu'il s'agissait d'honorer. Aux fêtes de Bacchus, aux Saturnales, elle était mêlée de débauches. Plus tard elle devint un divertissement de luxe qu'on offrait — en spectacle seulement — à ses convives; et de nos jours elle conserve en partie ce caractère sur nos théâtres à musique ou à grands spectacles. Mais elle constitue en outre un exercice ou plutôt un plaisir très recherché surtout des jeunes filles et des femmes, dans toutes les classes de la société.

Pourvu qu'on s'y livre dans des conditions satisfaisantes, la danse est un exercice aussi avantageux que tous les autres, et particulièrement favorable aux personnes qui, par suite d'une existence trop sédentaire, n'exercent pas suffisamment leurs membres abdominaux. Elle combine à la fois les mouvements de la marche et du saut, agite d'une façon rhythmique toutes les parties du corps, développe la poitrine, assouplit les articulations, active la respiration et la circulation, accroît la chaleur périphérique, provoque la sueur et détermine dans toute l'économie une excitation qui n'est pas sans charmes. L'effort de la danse portant principalement sur le bassin et les membres inférieurs, on ne tarde pas à voir se développer les muscles de la partie inférieure du tronc et des cuisses.

A ces effets physiques s'en ajoutent de moraux.

« Elle est pour la jeunesse des deux sexes une sorte de conflit autorisé où l'âme s'inspire de vagues instincts, où s'exaltent tous les penchants qui entraînent la nature de l'homme à la sociabilité; sous l'aiguillon de l'amour-propre et de l'émulation des sens, non moins que par la direction des actes musculaires, le corps se redresse avec plus de grâce, de ressort et d'agilité. » (Michel Lévy.)

Mais grâce à la coquetterie féminine et aux habitudes mondaines, les conditions dans lesquelles on se livre habituellement à la danse ne sont pas seulement de nature à annihiler ses avantages, elles la rendent dangereuse pour la santé.

Hélas! que j'en ai vu mourir, de jeunes filles!

Pourrait-on s'écrier avec le poète en songeant au décolletage des danseuses, à l'atmosphère brûlante et viciée des salons, aux courants d'air accidentels ou intentionnellement ménagés, et à la brusque transition de l'air extérieur.

Marche. — La marche est l'exercice le plus naturel et celui qui s'adapte le mieux à toutes les indications hygiéniques. Comme on peut le graduer à volonté suivant les forces de chacun, il convient à la fois aux individus très faibles pour qui tout mouvement est une fatigue et à ceux qui, plus robustes, peuvent déployer une grande activité. C'est par excellence l'exercice des femmes, des vieillards et des valétudinaires; je ne vois guère que les asthmatiques et les personnes atteintes de maladies du cœur chez qui il

soit contre-indiqué, comme au reste, tous les autres exercices. La marche ne met pas en jeu seulement les membres inférieurs, mais la plupart des muscles du corps. La multiplicité des mouvements qu'elle nécessite est telle que les physiologistes n'en comptent pas moins de cinq pour les jambes et de huit pour le tronc; les bras y participent moins, cependant ils sont soumis à des oscillations résultant de la torsion du corps de droite à gauche. C'est cette variété de mouvements qui imprime à la marche ses caractères si originaux suivant l'âge et le sexe. Sautillante chez les enfants, elle est vive et légère chez les personnes nerveuses, lourde chez les gens habitués aux travaux pénibles, lente et triste chez le vieillard.

L'exercice de la marche n'occupe pas seulement les muscles, il nécessite encore le concours de la vue et de l'ouïe, et par la variété des impressions qui l'accompagnent, exerce l'influence la plus salutaire et la plus dérivatrice sur les cerveaux fatigués. Prendre possession de l'espace libre, respirer à pleins poumons, jouir du panorama qui se déroule à mesure qu'on avance, et dont la variété agrée à l'œil en même temps qu'elle récrée l'intelligence, n'y a-t-il pas là de quoi tenter le plus paresseux des énervés ?

De tous temps les penseurs ont aimé la marche, qui loin d'entraver le jeu des facultés intellectuelles semble au contraire le favoriser chez certaines natures.

« La marche, dit J.-J. Rousseau , a quelque chose qui anime et avive mes idées; je ne puis presque pen-

ser quand je reste en place ; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre mon esprit. »

Cicéron pensait de même. Les philosophes dissertaient en se promenant sous les ombrages, et Aristote appelait *Promenades* les leçons qu'il donnait en plein air (Réveillé-Parise).

L'habitude de la marche s'acquiert rapidement ; il suffit d'augmenter graduellement le chemin parcouru, et au bout de peu de temps la femme la plus frêle franchira sans fatigue des distances qui effraieraient un homme en bonne santé, mais non habitué à la marche. C'est le but que doivent se proposer les personnes qui adoptent cet exercice ; il ne peut avoir d'utilité qu'à la condition d'être sérieusement pratiqué.

Certaines gens pusillanimes, que tourmente un grain d'hypocondrie, répéteraient volontiers avec le malade imaginaire : « Monsieur Purgon m'a dit de me promener le matin dans ma chambre douze allées et douze venues, mais j'ai oublié de lui demander si c'est en long ou en large. » Répétons-leur de nouveau que ce n'est pas ainsi qu'ils doivent interpréter la prescription de leur médecin, quand il leur conseille de faire de l'exercice.

CHAPITRE IX

LE REPOS

I

LES DISTRACTIONS

Spectacles. — Quiconque a souffert et pleuré connaît ce sentiment presque voluptueux de détente et de soulagement qu'on éprouve à la suite d'une forte crise de larmes. Le rire a des effets analogues : quand épuisé par un labeur excessif ou trop prolongé, les membres brisés, la tête vide, on rencontre la source du rire, il faut s'y abreuver largement. Le rire repose ; sous son influence, la contention d'esprit se résout, le cours des idées change, la fatigue disparaît. Nos pères, pour exprimer les heureux effets du rire, disaient qu'il *désopilait la rate*, entendant par là, suivant les théories médicales anciennes, qu'il chassait de cet organe l'atrabile, les vapeurs et la mélancolie.

En principe donc, le spectacle ne saurait être interdit aux personnes d'un tempérament nerveux. Si en allant au théâtre, elles doivent y trouver une aimable distraction, une diversion à de pénibles travaux et à une tension intellectuelle prolongée, il faut, je ne dis pas seulement

le permettre, mais encore le conseiller. Mais nos spectacles actuels ne remplissent pas toujours ce programme. Amuser semble être le moindre souci de beaucoup de nos écrivains dramatiques ; soutenir une thèse de philosophie ou d'histoire naturelle leur paraît un but plus original. Dans ces conditions, le spectacle n'est pour beaucoup de gens qu'une fatigue nouvelle à ajouter à tant d'autres. Un avocat, un magistrat, un homme politique, un médecin peuvent-ils prendre quelque plaisir à voir disséquer devant eux, le vice, l'immoralité, la vénalité, la maladie, tous les maux dans l'abîme desquels ils passent leur vie à jeter la sonde ?

Si nous ne rions plus guère au théâtre, nous n'y pleurons pas davantage. Le drame, qui fit verser tant de larmes aux générations précédentes, est lui-même à demi mort et n'intéresse plus qu'un petit nombre de personnes naïves dont le nombre décroît de jour en jour. Et pourtant, une émotion passagère peut produire sur des nerfs fatigués une impression vive, une dérivation énergique, une transformation complète dans l'état de la sensibilité générale. Le pleur qu'arrachent les malheurs imaginaires d'un héros sympathique ne manquera pas d'amener une détente salutaire pour peu qu'on se sente dans cet état de souffrance morale, de lassitude et d'affaissement dont nous parlions.

Pourtant, ceux qui sont doués d'une sensibilité trop grande, dont l'impressionnabilité est maladive et l'imagination exaltée, feront bien de s'abstenir du théâtre dont les émotions pour-

raient augmenter leur irritabilité nerveuse, et leur causer de nouveaux malaises, des rêves pénibles et de l'insomnie. Il en est de même des gens portés à se voir dans toutes les images qu'on leur présente, à reconnaître dans les personnages de comédie les propres particularités de leur personnalité morale : ce travers d'esprit ne peut qu'être pour eux la source d'émotions dangereuses ayant pour effet d'augmenter leur tendance naturelle à l'hypocondrie.

De même, les personnes inexpérimentées ou trop jeunes, les adolescents, les jeunes filles ne doivent pas être conduits au théâtre : leur imagination ne pourrait qu'y perdre de sa fraîcheur, et s'y exalter outre mesure, leurs passions naissantes y puiser des encouragements inopportuns, leur tendance à l'imitation y rencontrer de dangereux modèles. Nos spectacles ne conviennent pour la plupart qu'à ceux qui n'ignorent rien de la vie.

Quelques considérations purement hygiéniques sont encore de nature à éloigner du théâtre les personnes nerveuses d'une constitution affaiblie ou trop susceptible. Les salles de spectacles réunissent en effet une foule de causes d'insalubrité, telles que la viciation de l'air par l'acide carbonique fourni par la respiration de milliers d'individus et la combustion des becs de gaz, le méphitisme provenant des matières animales volatilisées, une chaleur excessive et moite, des courants d'un air glacial provenant de nombreux couloirs et de portes qu'on ouvre et qu'on ferme incessamment, la gêne qui résulte pour le

spectateur de la mauvaise installation des places, enfin l'heure avancée à laquelle finissent de nos jours les spectacles. Entre le repos indirect que peut procurer à l'esprit l'audition d'une pièce de théâtre et le repos complet qu'apporte le sommeil, il ne saurait y avoir d'hésitation possible, et d'ailleurs il ne peut plus même être question de repos dans des conditions semblables ; c'est une fatigue de plus à ajouter à celles dont on est déjà accablé. En cela comme en bien d'autres choses nos ancêtres étaient plus respectueux que nous des lois de l'hygiène. Leurs spectacles finissaient à une heure qui n'empiétait pas sur celles qu'il convient de consacrer au sommeil.

Musique.— La musique a une influence très marquée sur le système nerveux, soit qu'on ne lui demande qu'une simple distraction favorable au repos de l'esprit, soit qu'on réclame d'elle une action forte sur la sensibilité physique et morale. Tour à tour gaie ou triste, énergique ou langoureuse, elle modifie la sensibilité générale de façon à l'amener en quelque sorte à vibrer à l'unisson de ses propres accords, ou à faire naître des impressions et des sentiments en rapport avec ses modulations.

De tous temps, chez les peuples civilisés, on a reconnu les puissants effets de la musique. Pendant que David jouait de la harpe, Saül était délivré de l'esprit malin. Timothée en tirant certains accords de sa lyre inspirait à Alexandre une fureur sanguinaire (1). Les an-

(1) Voy. H. Chomet, *Effets et influence de la musique sur la santé et sur la maladie*, Paris, 1874.

ciens employaient la musique pour atténuer les souffrances causées par certaines maladies. Athénée, Aulu-Gelle, Théophraste, Cælius Aurélianus s'en sont servis pour calmer les douleurs des névralgies, de la sciatique et de la goutte. On lui attribuait un pouvoir curatif contre la peste. Celse conseille le mode phrygien aux mélancoliques et le mode dorien aux maniaques furieux. Selon Grétry, certaines gammes sont nobles et pathétiques, d'autres éclatantes et guerrières, d'autres mélancoliques, d'autres naïves et folâtres. Le mode majeur exprime les passions expansives, le mode mineur, les passions tristes. Les accents du basson seraient lugubres, ceux de la clarinette, douloureux, ceux du hautbois, rêveurs, ceux de la flûte, tendres, ceux de la trompette, déchirants ou furieux. Le violon, comme la voix humaine, peut exprimer tous les sentiments.

On cite certaines cures merveilleuses obtenues par la musique dans l'hypocondrie, l'hystérie et d'autres maladies nerveuses. Chez une jeune fille atteinte d'hystérie convulsive, au dire de Quarin, la musique suspendait les attaques, et finit par les supprimer complètement. Pomme, Pinel citent plusieurs faits d'amélioration ou même de guérison obtenues dans des circonstances analogues.

Passons sur ces prodiges auxquels nous ne nous résignons à croire qu'en raison de leur excessive rareté. C'est bien plutôt dans ces états nerveux vagues engendrés par la tristesse, le dégoût de la vie, l'hypocondrie morale, que la

musique peut être utile. Elle dégage l'esprit de ces bandelettes du spleen qui l'enserrent et l'étouffent, et l'emporte dans des régions élevées où il trouve quelques instants de liberté, de calme et d'oubli.

« Il y a deux ans, écrivait George Sand à Meyerbeer, j'allai au milieu de l'hiver passer à la campagne deux des plus tristes mois de ma vie. J'avais le spleen, et dans mes accès je n'étais pas très loin de la folie. Il y avait alors dans mon cœur toutes les furies, tous les démons, tous les serpents, toutes les chaînes brisées et traînantes de votre sabbat. Quand les crises, suivant la marche connue de toutes les maladies, commençaient à s'éclaircir, j'avais un moyen infaillible de hâter la transition et d'arriver au calme en peu d'instants. C'était de faire asseoir au piano mon neveu, beau jeune homme tout rose, tout frisé, tout sérieux, plein d'une tendre majesté monacale, doué d'un front impassible et d'une santé inaltérable. A un signal qu'il comprenait, il jouait ma chère modulation d'Alice au pied de la croix (1), image si parfaite et si charmante de la situation de mon âme, de la fin de mon orage et du retour de mon espérance. Que de consolations poétiques et religieuses sont tombées comme une sainte rosée de ces notes suaves et pénétrantes ! »

Pourtant, chez certaines personnes extrêmement impressionnables la musique, au lieu de calmer, peut augmenter l'éréthisme nerveux, et dans ce cas, il vaut mieux s'en abstenir. Elle produit d'abord une jouissance voluptueuse, mais qui ne tarde pas à dégénérer en souffrances

(1) Dans «*Robert-le-Diable*».

aiguës. Berlioz a dépeint avec énergie l'action produite sur son organisme névropathique par une musique expressive. Après la sensation de plaisir survenaient une excitation générale, une activité plus grande de la circulation, des battements dans les artères de la tête, une crise de larmes, des contractions spasmodiques des muscles, un tremblement de tous les membres, puis un engourdissement progressif des extrémités, du vertige et un commencement de syncope : en un mot, une crise complète d'hystéricisme (1). Tous les gens nerveux amateurs de musique ne sont pas exposés à ces accidents, mais il en est bien peu qui n'éprouvent, à l'audition d'un morceau favori, quelque phénomène spasmodique, comme la chair de poule, du tremblement, un serrement à la nuque ou le besoin de pleurer.

Voyages. — Les voyages sont un des moyens hygiéniques les plus prônés contre les désordres nerveux. Ils conviennent surtout à ceux dont l'esprit est fatigué par l'excès de travail ; à ceux qui ont une tendance à l'hypocondrie, aux idées fixes, et dont les souffrances morales ont, par voie de propagation, entraîné peu à peu des troubles de tout le système nerveux. Les impressions sans cesse renouvelées que l'on recueille dans le cours d'un voyage opèrent une puissante

(1) «La célèbre cantatrice Malibran, entendant pour la première fois, au Conservatoire, la symphonie en *ut mineur* de Beethoven fut saisie de convulsions telles, qu'il fallut l'emporter hors de la salle.» H. Chomet, *Effets et influence de la musique*, Paris, 1874.

diversion sur le cerveau ; la tension de la pensée diminue, les obsessions se relâchent ; de nouvelles images, de nouvelles sensations viennent jeter de la diversité dans le cours des idées ; peu à peu l'exercice intellectuel reprend un cours régulier. En outre, le mouvement, l'exercice, l'activité musculaire que nécessitent toujours les changements de lieu, contribuent pour une part importante à la dérivation de l'influx nerveux et au rétablissement de la santé générale.

Les voyages étaient recommandés au temps passé par les plus grands médecins, les Stahl, les Hoffmann, les Lorry, en raison de l'heureuse influence qu'ils leur attribuaient contre la plupart des maladies nerveuses. Bouchut (1) dit avoir vu bien souvent des malades atteints de nervosisme gastralgique ou cardiaque, de névralgies, de vertiges, de spasmes, se guérir par les voyages. Il conseille surtout ceux qui conduisent aux eaux minérales, où l'on rencontre une société nombreuse, avide de distractions, et des moyens variés d'amusement. Selon Esquirol (2), Sénèque prétend que les voyages sont très peu utiles dans les affections morales ; à ce propos, il cite la réponse que fit Socrate à un mélancolique qui se plaignait d'avoir retiré peu de profit de ses voyages : « Je n'en suis pas surpris ; ne voyagiez-vous pas avec vous ? » Cependant les anciens prescrivaient les voyages ; ils envoyaient leurs malades prendre l'ellébore à

(1) Bouchut, *Du Nervosisme,* 2e édit., Paris, 1877.
(2) Esquirol, *Maladies mentales,* Paris, 1838.

Anticyre ou faire le saut de Leucate. Le célèbre aliéniste ajoute qu'il a lui-même constaté que les personnes atteintes de troubles intellectuels sont toujours soulagées par un long voyage, surtout si elles ont visité des pays éloignés. Il recommande de suivre l'exemple des Anglais qui envoient leurs mélancoliques dans les provinces méridionales de la France, en Italie, et même dans les colonies.

Il est cependant des gens à qui ces voyages sont nuisibles. Ce sont ceux qui ne peuvent s'éloigner de leur pays sans éprouver de la nostalgie, sans soupirer mélancoliquement après l'heure du retour, ou encore ceux dont l'imagination ardente s'exalte outre mesure à la vue des spectacles grandioses de la nature ou des chefs-d'œuvre de l'art qu'ils rencontrent sur leur passage.

II

LES BAINS

L'action tour à tour sédative ou stimulante des divers genres de balnéation est favorable aux gens nerveux. Des diverses propriétés que les bains possèdent, ce sont les seules dont nous ayons à nous occuper ici : ce qui nous a permis de les rapprocher, dans ce chapitre, de tout ce qui concerne le repos du système nerveux.

Bains chauds. — Quand on entre dans un bain tiède, on ressent aussitôt une douce chaleur à la peau et une sensation de bien-être qui pénètre de proche en proche jusqu'aux organes profonds. Les nerfs s'apaisent, le pouls se calme après s'être un peu accéléré, les muscles se détendent, la peau s'assouplit et se déterge.

Après les fatigues d'une marche ou d'un voyage, le bain repose admirablement. Il résout les spasmes, modifie la tendance aux troubles convulsifs, et lorsqu'il est suffisamment prolongé, il est un des meilleurs agents de sédation du système nerveux qui soient à la disposition de la médecine.

« Les hommes nerveux, bilieux et secs s'en trouvent fort bien ; aussi tous ceux qui s'agitent dans les contentions de l'esprit et dans les passions de l'âme en usent avec prédilection, et un médecin allemand est allé jusqu'à attribuer aux bains tièdes la faculté de prolonger la vie (Michel Lévy). »

Les bains tièdes, selon Celse, conviennent aux vieillards et aux enfants. Les premiers y trouvent un milieu des plus favorables à leurs téguments. Les bains excitent leur peau sèche et rugueuse, y activent la circulation et y ramènent un peu de vitalité. En même temps ils produisent une stimulation générale des plus favorables à l'entretien de la santé. Cependant il ne faut pas en abuser parce qu'à la longue ils augmentent la susceptibilité à l'égard des agents extérieurs.

Ils conviennent encore aux femmes nerveuses

et excitables, surtout pendant la période de la grossesse dont ils calment l'éréthisme.

Pour n'être pas débilitants, les bains chauds doivent être maintenus aux environs de 30° centigrades et ne pas dépasser 34°. On peut en prendre à partir de 25°. Si on en use fréquemment, ils seront de courte durée ; dans le cas contraire on pourra les prolonger un peu sans inconvénients.

L'usage quotidien des bains hygiéniquement réglés est exempte d'inconvénients. On les a accusés d'amollir la constitution et d'affaiblir les forces. Cette accusation convient mieux au genre de vie que mènent les gens qui sont en mesure de contracter cette habitude presque luxueuse. On sait quel usage, et même quel abus les anciens faisaient impunément des bains chauds.

Les effets sédatifs des bains tièdes prolongés sont si marqués qu'ils produisent des résultats favorables dans les névroses les plus graves. Le bain de 28 à 30° prolongé pendant plusieurs heures a été suivi d'effets merveilleux entre les mains des aliénistes, dans les formes aiguës de la folie.

Bains froids. — L'action des bains froids sur l'économie est des plus heureuses ; ils modèrent les sueurs, fortifient la peau, la rendent moins impressionnable aux modifications de la température, tonifient les muscles et leur procurent l'énergie et l'élasticité nécessaires à un exercice qu'on aurait cru au-dessus de leurs forces. L'appétit devient plus vif, les digestions

plus faciles ; le sommeil plus profond. Les personnes douées d'une trop grande irritabilité, ou qui se livrent avec trop d'énergie aux dépenses nerveuses se sentent calmées et réconfortées.

« Le poète, le compositeur, l'artiste, l'orateur y puiseront, dit un hydropathe autorisé, l'apaisement de l'excitation cérébrale qui succède à l'essor de leurs facultés brillantes. Dans tous les cas, le bain frais sera de beaucoup préférable au bain tiède pour obtenir une sédation que l'on demande trop souvent à ce dernier. Dans les pays méridionaux, dans les étés brûlants de nos climats, le bain froid est un moyen précieux de combattre l'influence énervante de la chaleur. Il ravive les sources de l'innervation enchaînée, sinon épuisée par l'action d'une trop haute température (1). »

Le bain froid convient à peu près à tout le monde, sauf aux très jeunes enfants, aux vieillards, aux goutteux et aux rhumatisants. La longueur du bain, la température de l'eau, seront proportionnées à la susceptibilité des sujets et à leur puissance de réaction. Le bain en eau courante doit être plus court que dans une eau tranquille, car le refroidissement est plus rapide ; la natation contribue à préparer la réaction, qui devra être provoquée par l'exercice après la sortie du bain. D'une façon générale, l'immersion doit être très courte et ne doit pas dépasser quelques minutes dans une eau inférieure à 14° degrés centigrades. On ne doit pas attendre que le frisson qui succède à la sen-

(1) Tartivel, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. VIII

sation de bien-être causée par l'immersion dans le bain froid se fasse sentir. On risquerait de dépasser la mesure, de rendre la réaction difficile et même impossible ; dans ce cas, il survient une horripilation générale, du claquement des mâchoires, une gêne de la circulation qui se traduit par une teinte violacée des téguments, de l'empâtement de la langue, la suppression de l'appétit, le mal de tête et la fièvre.

Si l'on est en sueur au moment de prendre le bain, il vaut mieux s'immerger immédiatement à la manière des jeunes Romains, que de rester sur la berge enveloppé dans un peignoir. L'air frais arrête en effet la sueur, mais refroidit le corps, et prédispose aux congestions pulmonaires ou cardiaques.

Les bains froids conviennent admirablement au tempérament nerveux. Si nous recherchions dans quelles maladies les auteurs en recommandent l'emploi, nous y verrions les convulsions, le tétanos, l'hystérie et même l'épilepsie, certaines douleurs, certaines toux spasmodiques, les palpitations, le délire, la manie, la mélancolie, l'hypocondrie, le *delirium tremens*, la nymphomanie, le priapisme, la frigidité, la chorée, les insomnies persistantes des jeunes filles ; l'incontinence nerveuse d'urine, les toux spasmodiques, la chloro-anémie, etc. Mais dans toutes ces maladies, il serait souverainement imprudent d'user de bains froids sans demander au préalable des conseils à un homme de l'art autorisé ; car les contre-indications sont nombreuses et ne permettent que dans des cas

restreints, de conseiller ce mode de balnéation.

Bains de mer. — Les effets du bain de mer sont ceux du bain froid, mais plus énergiques. En général, sur les plages de la Manche ou de l'Océan, l'impression de froid est plus vive, l'oppression thoracique et la constriction cérébrale plus grandes, l'engourdissement de la peau et des muscles plus prononcé. Mais la réaction n'en est que plus rapide, et au bout de quelques instants, on éprouve un bien-être d'autant plus grand que l'eau est plus agitée. La supériorité du bain de mer sur le bain de rivière est due à l'action excitante des lames, de la densité et de la salure de la mer.

« Le bain de mer expose moins aux dépressions excessives, donne plus de force de résistance à l'organisme et relève plus promptement les fonctions opprimées que le bain froid ordinaire ; et c'est dans la facilité et la promptitude plus grandes du mouvement d'expansion, désigné sous le nom de *réaction*, que réside sa caractéristique hygiénique. »

Nous dirons pour le bain de mer ce que nous avons dit pour le bain d'eau de rivière, à savoir qu'il doit être court, et qu'on n'attendra pas pour y mettre un terme l'arrivée du deuxième frisson, sous peine d'inconvénients graves. On ne devra pas en user trop souvent en raison de ses effets excitants, et de la possibilité de dépasser la mesure. Le moment le plus convenable de la journée pour les gens forts et robustes est le matin ; et l'après-midi pour les personnes faibles qui supportent plus difficilement la perte de calorique occasionnée par le contact de l'eau froide.

Les bains de mer ne conviennent pas à tous les névropathes. Ils sont favorables aux personnes atteintes d'hystéricisme ou de l'une des mille modalités de la neurasthénie, de crises vaporeuses, de crises de nerfs, de faiblesse irritable. Ils conviennent aussi à l'hystérie véritable qui réclame l'emploi des modificateurs les plus énergiques de la constitution et à la chloro-anémie d'origine nerveuse.

La neurasthénie de l'homme, l'hypocondrie et ses nombreuses variétés se trouvent très bien d'un séjour à la mer et des bains, mais l'irritabilité excessive du système nerveux chez les énervés réclame de nombreuses précautions.

Ils trouvent un moyen d'améliorer leur situation non seulement dans l'usage du bain, mais encore dans le milieu de l'air marin, dans les distractions des stations balnéaires et dans le changement d'existence. M. Dutroulau (1) dit avoir connu des hystériques et des hypocondriaques ne se bien trouver qu'au bord de la mer et après avoir pris quelques bains ; mais dès qu'ils en sont éloignés, ils retombent dans les mille et un accidents de leur maladie.

Hydrothérapie. — L'hydrothérapie est peut-être l'arme la plus puissante de la médecine contre les désordres et les maladies du système nerveux ; mais son emploi ne saurait être abandonné sans contrôle à la discrétion des malades. Les hydropathes ont raison de faire observer

(1) Dutroulau, *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t, VIII.

qu'appliquée avec discernement, elle produit des effets toujours salutaires et souvent merveilleux; mais qu'administrée sans méthode, elle peut être nuisible.

Chez l'individu prédisposé aux névropathies, l'hydrothérapie peut, par ses ressources variées, modifier profondément la constitution, arrêter la prédisposition en germe, et permettre à l'organisme de lutter contre l'influence énervante des milieux où il est appelé à vivre.

Si la maladie est constituée, si la période d'excitabilité qui est au début de toutes les neurasthénies existe, l'hydrothérapie fournira amplement les moyens de sédation nécessaire. Si, au contraire, la période d'épuisement est arrivée, il faut demander à l'eau froide, aux douches, aux immersions soudaines et de courte durée l'excitation qui activera la nutrition générale et tonifiera le système nerveux.

Y a-t-il une hydrothérapie hygiénique? Autrement dit, l'usage habituel des pratiques hydrothérapiques doit-il être toléré sans l'intervention des prescriptions médicales? Il faut répondre par l'affirmative. De nos jours, beaucoup de personnes se sont habituées à l'eau froide, beaucoup se livrent à des ablutions froides quotidiennes et même prennent des douches générales; elles s'en trouvent bien, et nous ne songeons pas à leur interdire ces pratiques au nom d'une science jalouse à l'excès de ses prérogatives. Il faut du reste voir dans ces habitudes hygiéniques nouvelles l'intervention d'une sorte d'instinct naturel de conservation qui nous

animetous; à notre époque de surchauffement nerveux et de détraquement intellectuel, on a senti qu'il y avait dans ces pratiques un préservatif contre les nombreuses causes de débilitation du système nerveux.

Les personnes délicates et très surexcitables, les femmes surtout, devront être très prudentes dans l'emploi des moyens hydrothérapiques. Souvent leur susceptibilité est telle que le seul contact de l'eau froide leur procure une perturbation organique considérable qui les éloigne pour toujours d'une médication héroïque à laquelle il est en général si facile de s'habituer. De là des préventions illégitimes, et un insuccès qu'on ne doit qu'à soi seul. C'est en pareil cas que les conseils d'un médecin expérimenté seront indispensables. Les pratiques hydrothérapiques doivent être savamment graduées, et leurs effets en sont parfois d'autant plus merveilleux que les premières applications auront été plus difficiles.

III

LE SOMMEIL

Nécessité du sommeil. — Le sommeil est indispensable à l'homme pour donner à son organisme le temps de se réparer et d'accumuler de nouvelles forces. L'homme qui ne dort pas

assez use son capital, selon l'expression de Lasègue. Les nuits passées sans sommeil abrègent les jours, dit Bacon. « Les cruelles insomnies qui tourmentent les penseurs, écrit Réveillé-Parise, usent l'existence avec une singulière rapidité. » Ainsi, on le voit, l'accord est unanime : le sommeil ou la mort !

Le sommeil doit être proportionné à l'âge, au tempérament, au sexe et aux fatigues de chacun. L'enfant, qui grandit et se développe, a besoin d'un long sommeil, tandis que le vieillard dort peu naturellement, ayant peu de pertes à réparer. Les femmes, les personnes nerveuses et impressionnables, dépensent une plus grande quantité de force nerveuse, et la recouvrent moins vite, de là pour elles la nécessité d'un sommeil prolongé. Il en est de même des gens faibles et maladifs qui ont besoin de dormir plus longtemps que les gens robustes et en bonne santé.

Combien de temps doit dormir un homme bien portant ?

Sex horas dormire sat est juvenique senique.

dit l'école de Salerne (1). Mais ce délai ne peut être considéré que comme un minimum, et il faut en général sept ou huit heures de sommeil à la plupart des individus pour se retrouver frais et dispos au réveil. Toutefois l'habitude joue un grand rôle en pareille matière et peut créer entre les diverses personnes des différences consi-

(1) *L'École de Salerne*, trad. Meaux Saint-Marc, Paris, 1880.

dérables qui n'entraînent aucune conséquence fâcheuse pour la santé générale.

Ce n'est pas assez de consacrer un temps suffisant au sommeil, il faut encore que le retour en soit soumis à une périodicité régulière. Le silence, l'obscurité, l'absence d'impressions de nature à tenir nos sens en activité étant nécessaires pour obtenir un sommeil calme et profond, il en résulte que la nuit est le moment le plus favorable à consacrer au repos quotidien. Le sommeil du jour est loin d'avoir les mêmes qualités réparatrices : il congestionne les centres nerveux, occasionne du malaise, de la fatigue, de la pesanteur de tête, et nuit plus qu'il n'est favorable à l'organisme.

Le sommeil est un puissant modificateur du système nerveux, puisqu'il suspend le cours de certaines névroses convulsives, telles que l'hystérie et la chorée. Aussi, heureux les névropathes qui dorment, car ils ne sont qu'à moitié malades.

Troubles du sommeil. — Chez certaines personnes nerveuses, la fonction du sommeil est souvent troublée. Elles sont sujettes à des hallucinations, à des rêves pénibles, à des cauchemars terrifiants. Au moment où elles s'endorment, où leur intelligence s'abandonne dans une détente plus ou moins complète, surviennent des visions fantastiques ou effrayantes; ou bien ce sont diverses sensations pénibles, des bruits, des voix, certains mots, certaines phrases qui viennent frapper l'oreille. Certaines précautions très simples suffisent parfois pour supprimer

ces troubles pénibles ; c'est ainsi que A. Maury cite l'exemple d'une vieille femme fort sujette à ces hallucinations, et qui avait si peur des vilaines figures qu'elle voyait au moment de s'endormir, qu'elle tenait constamment près de son lit une chandelle allumée. Nous conseillons aux personnes tourmentées par des phénomènes analogues de suivre cet exemple et d'avoir une veilleuse dans leur chambre.

Y a-t-il un sommeil sans rêves ? En dépit de Descartes et des philosophes dont cela gêne les théories, la chose n'est pas douteuse, mais les gens nerveux connaissent peu ce genre de sommeil : ils ne dorment qu'avec des rêves. Si les rêves sont légers, fugaces, et ne s'accompagnent pas d'une trop grande activité des facultés intellectuelles, ils n'empêchent pas le sommeil d'être suffisamment réparateur ; mais il n'en est plus de même quand ils dégénèrent en cauchemar.

« Le cauchemar, selon la définition de Motet, est un état de malaise passager, survenant pendant le sommeil, se caractérisant par une sensation douloureuse vaguement perçue dans un point du corps ; de l'anxiété ; de l'oppression ; l'impossibilité de pousser des cris, de se mouvoir ; et par un rêve pénible, véritable délire dans lequel se succèdent des idées et des images effrayantes (1). »

Le cauchemar s'observe chez les personnes très surexcitables, chez les hystériques et les hypocondriaques, en particulier. Il peut être

(1) Motet, *Nouv. dict. de méd. et de chir. prat.*, t. VI.

spontané ou provoqué par certains écarts de régime, l'ingestion de substances indigestes, de boissons excitantes ou alcooliques, même en très petite quantité. On évitera cet accident pénible en n'omettant aucune des précautions de régime dont l'expérience a démontré la nécessité.

Chez quelques personnes névropathiques, on observe une véritable tendance maladive au sommeil. Certains neurasthéniques, certains mélancoliques sont pris dans le jour d'un besoin irrésistible de dormir : quelques instants de somniation les rendent à leur état normal. Dans quelques cas, cet appétit maladif peut aller jusqu'au sommeil somnambulique, cataleptique ou léthargique. Lasègue cite quelques exemples singuliers des diverses formes de cette névrose :

« Un garçon marchand de vin s'endort un verre à la main, en servant les pratiques, et se réveille au bout d'une minute.

« Un autre jeune homme, un fardeau sur l'épaule, pris subitement d'un besoin impérieux de dormir, s'appuie à un mur ou à un bec de gaz, s'endort et se réveille deux minutes après.

« Une jeune fille de dix-sept ans, prise du même besoin à l'église, revient chez elle, se couche et reste pendant trois jours plongée dans un profond sommeil.

« Un fermier s'endort à la chasse, on le trouve, on le rapporte chez lui, et il ne se réveille qu'au bout de sept heures. A partir de ce moment, il s'endort chaque jour, mais il suffit de lui souffler sur le visage pour le réveiller.

« Une dame belge s'endort chaque soir, pendant deux ans, à neuf heures précises, avec tous les symptômes de la catalepsie (1). »

L'hygiène ne peut pas grand'chose pour prévenir de pareils accidents, mais il est de son devoir d'en signaler l'existence. Il en est de même de divers autres troubles nerveux qui surviennent pendant le sommeil normal, tels que les crampes, l'agacement désigné sous le nom d'*inquiétudes dans les jambes,* l'accès d'asthme qui survient si souvent entre minuit et une heure du matin; la sciatique qui est quelquefois presque exclusivement nocturne; les atroces démangeaisons de l'eczéma sec de l'anus et de l'urticaire, enfin l'épilepsie vraie, dont les accès reviennent habituellement à la période de décroissance du sommeil.

Insomnie. — Les gens nerveux sont prédisposés à l'insomnie; la cause la plus légère trouble ou interrompt leur sommeil. Les émotions, les préoccupations fortes de la journée retentissent longuement en eux, et se prolongent pendant la nuit. Ils sont en outre sujets à des troubles douloureux, à des névralgies, à des gastralgies dont les exacerbations sont très fréquemment nocturnes.

Les femmes sont particulièrement sujettes à cet inconvénient, tant en raison de leur tempérament nerveux plus prononcé que des indispositions périodiques auxquelles elles sont soumises et qui s'accompagnent souvent de troubles névropathiques.

(1) Lasègue, *Études médicales,* t. I., Paris, 1884.

Le genre de vie joue un rôle considérable dans la tendance à l'insomnie. Ceux qui se livrent avec ardeur aux travaux de l'esprit, les écrivains, les savants, les penseurs en sont souvent tourmentés. C'est en vain que leur esprit fatigué recherche le sommeil; l'excitation prolongée à laquelle il a été soumis ne s'arrête pas; par une sorte de vitesse acquise il continue à combiner des images ou des idées qui deviennent incohérentes et dégénèrent en rêves pénibles si la conscience un moment assoupie cesse d'en diriger les combinaisons.

Les femmes mondaines, qui mènent une vie molle et oisive et qui font du jour la nuit et de la nuit le jour (1), qui se livrent à tous les raffinements du luxe et s'abandonnent à la débauche de l'esprit, si je puis ainsi parler; de même celles qui vivent dans les bas-fonds de la société et s'abandonnent à la débauche du corps, celles qui vivent dans l'air vicié des fabriques, celles qui n'ont ni famille, ni foyer domestique, sont bien plus sujettes à l'insomnie que les femmes qui se livrent aux travaux des champs ou qui se consacrent activement aux occupations du ménage ou aux soins de la famille. Michel Lévy fait un saisissant tableau des conséquences qu'entraîne l'abus des veilles:

« Si l'homme prolonge outre mesure les veilles, dit-il, il ne tarde point à ressentir tous les effets d'un exercice immodéré, d'une surexcitation soutenue de toutes les fonctions. La fatigue, la lassitude, la cour-

(1) Marvaud, *Le sommeil et l'insomnie*, Paris, 1881.

bature l'avertissent par une progression aggravante de symptômes que l'équilibre est rompu entre la dépense et la réparation... les digestions deviennent difficiles, laborieuses; un sentiment d'ardeur et de picotement travaille l'épigastre ; la circulation s'accélère, il y a des palpitations ; le cœur et les gros vaisseaux tendent à s'hypertrophier, la circulation des membres inférieurs est gênée ; l'haleine devient brûlante, la gorge se dessèche et s'irrite ainsi que la muqueuse des bronches et des fosses nasales : la peau est le siège d'une chaleur âcre, surtout aux mains ; le visage est tiré, les yeux s'injectent, la vue s'émousse, la peau perd sa fraîcheur; la constitution s'affaisse et présente les lignes d'une usure prématurée. Faiblesse, amaigrissement, sénescence, tel est le résultat des veilles, et si le sommeil manque totalement, fièvre, délire et mort. »

L'hygiène, en réformant des habitudes mauvaises, en modifiant le régime et le genre de vie peut beaucoup pour ramener un sommeil qui ne s'obstine à fuir que parce qu'on le recherche à contretemps. Mais si l'insomnie persiste malgré ces réformes, si elle se produit dans le cours d'une existence calme et bien réglée, elle doit être considérée comme un signe fâcheux, comme l'avant-coureur de quelque maladie, et l'on doit alors avoir recours aux lumières de la médecine. Les affections cérébrales sont d'une telle gravité que ce n'est qu'au début qu'on peut espérer d'en enrayer la marche ; encore le succès est-il, même dans ce cas, l'exception.

CHAPITRE X

LES SENS

I

LES SENS EXTERNES

Sensibilité cutanée. — 1° *Anesthésies et hypéresthésies.* — Les névropathes éprouvent fréquemment des troubles de la sensibilité tactile et cutanée que l'hygiène peut prévenir ou atténuer dans bon nombre de cas.

Le trouble le plus sérieux est l'abolition de la sensibilité ou anesthésie : il est presque toujours l'expression d'une lésion irrémédiable des centres nerveux ou d'une maladie grave, comme l'hystérie. Cette anesthésie est tantôt complète, tantôt limitée à un des modes de la sensibilité tactile, comme la douleur, le sens de la température; tantôt partielle et localisée en certains points des téguments ou à un côté du corps. Ce phénomène est connu depuis une époque reculée, et au moyen âge on y voyait un signe de possession démoniaque; aussi le recherchait-on avec soin sur le corps des sorcières, qui expiaient sur le bûcher le tort d'être anesthésiques.

L'excitation exagérée de la sensibilité ou hypéresthésie n'est pas un phénomène aussi grave et est excessivement commun chez les personnes nerveuses. La peau acquiert parfois une sensibilité tellement exquise que le moindre souffle, le moindre contact, le frottement des vêtements, le simple frôlement du duvet provoquent des frissons et un sentiment de malaise douloureux. Une pression légère exercée en certains points du corps, tantôt fixes, tantôt variables, cause de vives douleurs; tels sont l'épigastre, la peau qui recouvre les vertèbres dorsales, la région des côtes, les parties latérales et inférieures du ventre chez les femmes, le cuir chevelu, la plante des pieds, l'extrémité des doigts.

On s'accorde à considérer ces troubles douloureux de la peau comme une manifestation du rhumatisme nerveux. En fait, ils reconnaissent souvent comme cause l'impression du froid; aussi ceux qui y sont sujets feront-ils sagement de prendre les précautions nécessaires pour échapper aux atteintes du froid et de l'humidité.

L'hyperesthésie peut, de simple trouble douloureux, devenir une véritable affection nerveuse de la peau dont les manifestations se produisent sans cause provocatrice. On a alors affaire à la dermalgie, qui peut être fixe ou devenir ambulante à la façon d'un érysipèle, et se promener sur toute la surface des téguments.

Une autre forme de l'hyperesthésie est le prurit, démangeaison insupportable qui se loca-

lise le plus souvent à la peau voisine des orifices naturels, mais peut se généraliser. Le prurit le plus pénible et le plus fréquent est celui de l'anus et des organes génitaux de la femme. Il fait parfois le désespoir de ceux qu'il atteint. Il se montre en général aux changements de saison, principalement au retour des froids. C'est une manifestation nerveuse de nature herpétique ou arthritique; elle coïncide souvent avec d'autres phénomènes neurasthéniques. Chez la femme, en effet, le prurit vulvaire est rarement isolé. Les précautions hygiéniques contre ce trouble pénible consistent dans les moyens propres à activer les fonctions de la peau, les bains chauds, les sudations; moyens indiqués par la nature elle-même puisque pendant la saison chaude, alors que la peau transpire abondamment, le prurit cesse de faire sentir ses morsures.

2° *Troubles psychiques liés à la sensibilité tactile.* — Au sens du tact se rattachent diverses aberrations de la sensibilité très complexes, et dans lesquels l'élément psychique prend une part de plus en plus grande jusqu'à devenir prédominant. Il est des personnes, — des femmes surtout, — qui ne peuvent passer leur doigt sur une pêche, sur une étoffe de velours, sans éprouver une horripilation qui peut aller jusqu'à l'angoisse, aux sueurs froides, à la syncope. Par contre, le musicien Richard Wagner, nature vraiment psychopathique, avait la manie du satin et en faisait ses délices. Dans quelques cas exceptionnels, le nombre des objets qui de-

viennent ainsi des *noli tangere* est considérable : la craie, l'ardoise, le papier, les coquilles d'œufs, les crayons taillés, les poteries et la terre cuite non vernissée, etc. C'est ce qu'on appelle *la crainte du contact* des objets. Limitée à certains objets, cette particularité ne constitue qu'un trouble de peu d'importance. Mais chez certains névropathes, elle s'étend à tous les objets en général et devient un véritable *délire du toucher*, dans lequel le trouble déterminé par le contact est purement psychique et n'entraîne pas nécessairement une sensation pénible et douloureuse de la sensibilité tactile.

Ce trouble physique se manifeste à l'occasion des objets les plus divers. Tel névropathe a peur des épingles, tel autre des boutons de porte, un autre du verre ; d'autres ne veulent rien toucher parce qu'ils ont peur des souillures dont les objets peuvent être recouverts, des maladies contagieuses, des virus, de la rage. A une première période de simple appréhension succède celle des obsessions, des idées fixes, de l'anxiété, et du doute continuels, véritable vertige mental ; et la maladie finit par entrer dans le domaine des psychopathies lucides.

Ces étranges aberrations se rencontrent plus fréquemment dans les classes élevées de la société que dans les autres ; elles sont le produit d'une intelligence oisive et désœuvrée et d'une émotivité exagérée. Il faut que le malade renonce à son genre de vie, prenne des habitudes actives, se livre aux exercices, aux voyages. En rendant le corps plus robuste,

mieux équilibré dans ses diverses fonctions, on rendra à la volonté sa puissance, et la possibilité d'exercer sur ces troubles psychopathiques un empire réel; en même temps les occupations qui sont ainsi offertes à l'esprit constituent une excellente diversion contre l'idée fixe qui s'est emparée de lui.

Goût, odorat. — Le goût et l'odorat ne sont, dans notre état avancé de civilisation, que des sens dépravés et notablement diminués. Ils ne nous rendent pour ainsi dire aucun service en ce qui concerne notre conservation, mais en revanche, ils nous procurent de très vives jouissances. Ils intéressent moins souvent l'hygiéniste et sont moins fréquemment troublés que les autres sens, mais par contre ils donnent lieu à de nombreuses idiosyncrasies ; tout le monde sait qu'il y a des substances agréables aux uns tandis qu'elles inspirent à d'autres une invincible répugnance; tels sont le fromage les fruits, certains mets, certaines odeurs dont l'impression peut déterminer des spasmes, des vomissements et des troubles nerveux excessivement pénibles. La mode et les mœurs sont pour beaucoup dans ces appétences et ces répugnances ; ainsi les mets favoris de quelques nations ou usités à certaines époques de l'histoire nous inspireraient un profond dégoût, tandis qu'au jugement de certains autres peuples, quelques-unes des substances que nous ingérons avec délices, le gibier faisandé par exemple, paraîtraient peu recommandables.

La maladie joue un certain rôle dans les sen-

sations troublées que nous procurent le goût et l'odorat. Dans certains états d'énervement et de fatigue mentale, on est souvent poursuivi par des sensations subjectives de saveurs et d'odeurs : Ce sont de véritables hallucinations du goût et de l'odorat. A qui n'est-il pas arrivé de se croire environné d'odeurs épouvantables, d'être poursuivi par la puanteur du cadavre, le relent de choses malpropres et écœurantes ? Chez les gens nerveux doués d'une vive sensibilité, l'imagination à elle seule peut produire de ces illusions dont la vivacité ne le cède en rien aux sensations réelles.

Les perceptions subjectives du goût et de l'odorat constituent, dans certaines psychoses, le fondement le plus solide des idées délirantes. La migraine produit une vive surexcitation de l'odorat et des sensations subjectives pénibles. L'aura des accès d'épilepsie est parfois caractérisée par un goût désagréable qui envahit la bouche. Certaines affections, l'hystérie, la chlorose, la grossesse provoquent souvent des dégoûts imprévus ou des appétences inusitées. Dans l'hystérie les sens sont parfois complètement abolis ; les habitudes professionnelles rendent insensibles à certaines saveurs et surtout à de nombreuses odeurs.

Beaucoup de ces idiosyncrasies dont nous avons parlé en commençant sont sous la dépendance complète du nervosisme. Dans les exemples suivants, on peut les considérer comme de véritables manifestations névropathiques.

Schneider parle d'une femme qui se trouvait mal en respirant l'odeur de la fleur d'oranger; Piesse (1) cite le cas d'une jeune dame chez qui la même odeur déterminait des spasmes violents. Un militaire perdait connaissance à l'odeur de la pivoine. On a signalé certaines femmes frappées d'aphonie nerveuse pour avoir respiré le parfum du musc ou d'un bouquet. Grétry et le peintre Vincent étaient incommodés par les senteurs de la rose. Certain secrétaire de François Ier ne pouvait supporter l'odeur d'une pomme; le duc d'Epernon et Mlle Contat s'évanouissaient en respirant le fumet du lièvre (2). En revanche Schiller aimait passionnément l'odeur des pommes pourries.

L'appétit exagéré des substances odoriférantes est encore une dépravation maladive du système nerveux, et coïncide presque toujours chez les individus avec d'autres affections névropathiques, et chez les peuples avec des mœurs dissolues. Les Grecs et les Romains de la décadence se livraient à de véritables orgies de parfums. Selon Pline, Néron brûla sur le bûcher de sa femme Poppée plus de parfums que l'Arabie n'en produit en une année, et Mme de Pompadour dépensait, dit-on, pour cet objet cinq cent mille francs par an.

Ce goût exagéré pour les odeurs aux époques de débauches tient certainement à l'action positivement aphrodisiaque des parfums. Certaines odeurs physiologiques ont les mêmes propriétés et sont passionnément recherchées par quelques natures dépravées.

(1) Piesse, *Des odeurs*.
(2) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 2e sér., t. XIV.

Certaines odeurs sont dangereuses, et, répandues dans un appartement, peuvent occasionner des accidents graves et même la mort. Les personnes nerveuses, par conséquent impressionnables, devront se défier, par exemple, de la senteur du laurier-rose, du jasmin, de la tubéreuse, de la jacinthe, des oranges, des coings, des abricots. Les huiles essentielles que contiennent ces fleurs et ces fruits, et qui leur communiquent leur parfum, déterminent un véritable empoisonnement, par leur volatilisation et leur mélange à une atmosphère confinée.

Le danger qu'il y a à séjourner et surtout à dormir dans un milieu imprégné de certaines odeurs pénétrantes a été signalé depuis longtemps.

« Ingenhousz cite le cas d'une jeune fille morte à Londres en 1799, par l'odeur des lis. Triller a donné l'histoire d'une autre femme, dont la mort a été causée par l'odeur des violettes. Suivant Cromer, l'odeur des roses amena la mort d'un saint évêque de Pologne. J. Schenckins nous apprend que des personnes ont été asphyxiées par l'odeur de safran ; les fleurs de sureau et de magnolia ont occasionné plus d'une fois des nausées et des troubles nerveux. Gardanne raconte que des hommes qui dormaient dans un grenier où l'on avait disséminé des racines de jusquiame noire se réveillèrent atteints de stupeur et de céphalalgie ; l'un d'eux éprouva des vomissements et une hémorrhagie nasale abondante (1). »

Vue. — 1° *Troubles de la sensibilité visuelle.* — L'impressionnabilité de l'organe de la

(1) *Ann. d'hyg.*, 2e sér., t. XXIII, p. 293 et *Dict. encyclop.*, 2e sér., t. XIV, p. 168.

vue est très grande dans certaines formes de nervosisme. Le moindre rayon de lumière qui frappe la rétine produit un ébranlement douloureux du cerveau. Les malades contractent alors l'habitude de faire autour d'eux une obscurité de plus en plus complète; mais ils s'enferment dans un cercle vicieux, car l'habitude de l'obscurité ainsi acquise rend la rétine encore plus sensible, plus irritable, et le moindre rayon lumineux provoque alors des éblouissements, des douleurs, et une photophobie qui peut avoir les conséquences les plus graves, l'affaiblissement de la vue et même l'amaurose.

Les patients doivent réagir contre la tendance qui les pousse à s'isoler dans un milieu obscur : ce n'est pas seulement leur vue qui a à en souffrir, mais encore leur organisme entier, que l'étiolement ne tarde pas à plonger dans l'anémie. En faisant subir à la rétine une gymnastique appropriée, en la protégeant contre l'éclat trop vif de la lumière par l'interposition de verres légèrement teintés de bleu ou de vert, on pourra peu à peu l'habituer à affronter l'éclat du jour, au grand avantage de la vue et de la santé générale. Mais il faudra ne se servir des verres colorés que comme transition et arriver rapidement à les supprimer, car ils occasionnent eux-mêmes les mêmes inconvénients que l'obscurité artificielle. Sichel a guéri des amblyopies et des photophobies en éloignant par degrés l'usage des verres colorés et le séjour dans l'obscurité. Desmarres ne juge même pas ces précautions nécessaires; quand il est certain que

la maladie n'est qu'une exagération de la sensibilité de la rétine occasionnée par le séjour dans l'obscurité, il supprime brusquement l'usage des verres colorés, les rideaux, les voiles, tous les écrans propres à amortir la lumière, et cette pratique ne lui a donné que des succès (Michel Lévy).

Il existe une affection de l'œil, ou plutôt une infirmité — car la plupart du temps le mal est congénital — qui est caractérisée par la perte du sens de certaines couleurs : on l'appelle *daltonisme*, du nom de celui qui l'a découverte, ou encore *dyschromatopsie*. Cependant cette maladie n'est pas toujours congénitale, on la rencontre assez fréquemment dans l'hystérie confirmée. A ce titre elle ne relève pas plus de l'hygiène que le daltonisme de naissance. Mais il n'est pas rare de voir les malades atteints de troubles nerveux vagues, des névropathes et hypocondriaques se plaindre de ne plus distinguer les couleurs, de voir tous les objets revêtus d'une grisaille uniforme. En général ce trouble nerveux est passager, et, d'un jour à l'autre, il disparaît pour revenir plus tard, selon l'intensité des troubles nerveux. Il n'exige aucune précaution hygiénique particulière, et disparaît avec les autres accidents nerveux combattus suivant les conseils donnés précédemment.

De nombreux troubles visuels peuvent exister dans la migraine : l'abolition partielle de la vue causée par une tache noire, qui apparaît en face des objets et s'accompagne de scintillement ; l'hémiopie ou abolition de la moitié du champ

visuel, de sorte que pendant un certain temps le malade ne voit que la moitié des objets; enfin l'amaurose passagère ou perte totale de la vision avec phénomènes scintillants et irisés. Ces troubles sont purement dynamiques et essentiellement transitoires.

Dans la névropathie cérébro-cardiaque, Krishaber a observé l'amblyopie et la diplopie. L'affaiblissement de la vue est constant; la cécité peut même se produire, mais elle est passagère. La diplopie se montre quand le patient veut fixer un objet; alors il le voit double, surtout s'il est luisant ou très éclairé. Il survient encore des étincelles, des mouches volantes et de véritables hallucinations. Ces dernières se produisent en général dans l'obscurité, sous l'apparence de visages difformes et de monstres grimaçants (1).

Le sens de la vue s'associe parfois à certains troubles névropathiques. Tel est le vertige visuel qui se produit au sommet d'un monument, sur un lieu élevé, à la vue d'un objet animé d'un mouvement rapide de rotation, par la fixation d'un point lumineux, d'un mur blanc, d'un grillage... On éprouve un sentiment d'anxiété, d'angoisse, de défaillance; les jambes s'affaiblissent et se mettent à trembler, la vue s'obnubile, la face pâlit, le corps se recouvre d'une sueur froide. Ce qui prouve bien que ce vertige a pour point de départ une impression visuelle, c'est que si celui qui en souffre, pendant une

(1) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, 1e sér., t. XIV.

ascension par exemple, la recommence les yeux bandés, il n'éprouve plus aucun malaise. Ce trouble est si essentiellement nerveux que le seul souvenir des circonstances dans lesquelles on a eu le vertige suffit à le faire naître à l'état initial.

2° *Aberrations du sens visuel. Troubles psychiques liés à ce sens.*— Quelques personnes ne peuvent voir certains objets sans éprouver aussitôt ce malaise vertigineux dont nous avons déjà parlé à propos de quelques autres impressions sensorielles. Il y en a qui ne peuvent voir sans répulsion certains animaux, tels que le chien, la souris, la grenouille, le crapaud, l'araignée. On rapporte que Meyerbeer se trouvait mal à la vue d'un chat. Gœthe avait en horreur tous les gens à lunettes. Ce trouble névropathique d'origine visuelle est intimement lié *à la crainte du contact* (1). Il est parfois héréditaire. Le raisonnement, la volonté peuvent parfois l'atténuer, mais n'arrivent pas d'ordinaire à en triompher complètement. On doit éviter de chercher à vaincre brusquement ces répugnances instinctives; il pourrait en résulter les conséquences les plus graves, la peur et les maladies convulsives qu'elle cause quelquefois.

Un autre trouble très commun, essentiellement névropathique, qui se présente soit d'emblée et isolément, soit à titre de symptôme d'une affection plus complexe, est ce qu'on a appelé *agoraphobie*, ou peur des espaces. Il consiste en un état d'angoisse, de serrement épigastrique,

(1) Voy. p. 278.

de faiblesse dans les jambes qui saisit pendant qu'on traverse une place, un pont, un endroit découvert. Le patient qui subit ce malaise, convaincu qu'il ne pourra franchir l'espace qui se présente devant lui, se refuse à avancer et ne peut plus remuer qu'avec l'aide de quelqu'un.

Comme pour les répulsions idiosyncrasiques précédentes, les agoraphobes, qui appartiennent pour la plupart aux classes élevées et intelligentes de la société, luttent souvent avec énergie contre ces craintes ridicules. Au début, ils parviennent à se vaincre, mais il arrive un moment où ils sont maîtrisés par la névrose.

Pour lutter contre la peur des espaces, le patient doit commencer par franchir, en dépit de l'angoisse qui l'étreint, des espaces limités, puis il abordera progressivement les espaces plus vastes. Il commencera par une rue, une cour, puis un carrefour, une promenade, enfin une place. Au début, il se fera accompagner, en ayant soin d'augmenter progressivement la distance qui le séparera de son compagnon, et il se hasardera seul enfin quand il se sentira suffisamment confiant dans ses propres forces.

L'agoraphobie est un trouble purement psychique survenant à l'occasion d'une impression visuelle, et non une aberration véritable du sens de la vue. Il en est de même de la *claustrophobie*, ou peur des espaces fermés, qu'on rencontre chez certains névropathes d'une grande émotivité, soit isolément, soit concurremment avec l'agoraphobie, la crainte des contacts et le délire du toucher. Ces patients sont saisis d'une

terreur panique à l'idée qu'ils peuvent se trouver enfermés seuls dans un espace clos. S'ils sont dans un appartement, il faut que les portes et les fenêtres restent ouvertes. S'ils trouvent par hasard devant eux une porte fermée à clef, ils perdent la tête; et, en proie à une anxiété sans cesse grandissante, s'enfuient, sautent par les fenêtres, et ne s'arrêtent que lorsqu'ils se trouvent en plein air dans un endroit découvert.

Quelques autres éprouvent un sentiment de frayeur moins vif, mais en revanche sont pris de dyspnée et de vertige s'ils se trouvent dans une pièce de dimensions étroites.

Il existe en somme une certaine variété dans les manifestations de cette sorte de névrose qui, comme l'agoraphobie, sera combattue par le traitement moral, sans négliger cependant les indications fournies par la santé générale.

Ouïe. — L'ouïe est souvent troublée chez les névropathes. Les personnes simplement nerveuses sont déjà d'une grande susceptibilité à l'égard de certains bruits, dont l'impression leur cause un agacement violent, et même une véritable douleur suivie dans quelques cas de faiblesses et de spasmes convulsifs. Tel est le bruit de la scie dans la pierre, celui que produit le frottement du verre par le doigt, celui de la lime sur le métal, le grattage des murs, le repassage des couteaux, le bruit que produit l'action de déchirer du papier ou une étoffe.

1° *Hyperacousie; vertige auditif.* — Chez certains névropathes, l'hyperesthésie auditive est tellement intense que le moindre bruit provoque

de la douleur, que les sons musicaux eux-mêmes ne sont plus tolérés, et que les bruits de la rue, le roulement d'une voiture, entretiennent un état de vertige, une sorte d'ivresse continuels. L'hyperacousie est poussée parfois à un point tel qu'il n'est pas permis de tousser, d'éternuer ou même de parler en présence de ces malades; le frôlement d'une étoffe, le tic tac d'une montre, leur sont insupportables et provoquent des spasmes douloureux. A ces troubles de cause externe viennent s'en ajouter de subjectifs, des bourdonnements, des sifflements, un bruit de cascade, le son des cloches. Ces illusions auditives peuvent être assez intenses pour priver de sommeil.

Ces désordres ne peuvent être combattus que par les moyens généraux qu'offre l'hygiène contre le tempérament névropathique. Se séquestrer dans un silence absolu est une mesure qui va directement contre le but à atteindre, puisque son principal effet est d'augmenter la délicatesse du sens auditif et de le rendre encore plus impressionnable.

L'hyperacousie se rencontre principalement dans la migraine, l'hypocondrie, l'hystérie, et diverses formes de la neurasthénie.

Les troubles nerveux du sens de l'ouïe peuvent être le point de départ d'un vertige particulier, auquel nous avons déjà fait allusion. Ce vertige revêt des formes multiples; il consiste tantôt en une sorte de tournoiement qui semble entraîner la personne elle-même ou les objets qui l'environnent, tantôt en une sensation de

translation d'avant en arrière ou dans le sens opposé, ou bien encore dans une sensation de chute, de rotation autour d'un axe transverse, ou enfin en une sorte d'attaque apoplectiforme avec perte de connaissance, nausées et vomissements; — le tout accompagné de bruits auditifs très intenses de la nature de ceux que nous avons déjà décrits. Ce vertige, très analogue à celui qui est causé par certaines maladies des centres nerveux ou de l'organe de l'ouïe, se reconnaît à la coexistence d'autres troubles nerveux se rattachant à la névropathie générale dont il n'est lui-même qu'une manifestation.

2° *Troubles psychiques en rapport avec le sens de l'ouïe.* — Sur certaines natures impressionnables, un bruit soudain et inattendu produit des effets psychiques dangereux : une peur violente, une stupeur passagère, des pesanteurs de tête; une sorte d'engourdissement général avec tendance à la catalepsie, ou la catalepsie elle-même. La foudre a souvent causé cette névrose, et on cite de nombreux exemples de gens pétrifiés par l'éclat du tonnerre : des moissonneurs dans un champ, un prêtre à l'autel, des serviteurs occupés aux soins du ménage.

Chez les hystériques hypnotisables, on utilise souvent cette action d'un bruit inattendu pour produire la catalepsie, soit en frappant sur un corps sonore tel que le gong ou le tam-tam, soit en laissant tomber un corps lourd sur le plancher.

II

LES BESOINS

Appétit. — L'âge, le sexe, l'état de santé ou de maladie, les habitudes, le genre de vie, et surtout la façon dont fonctionne le système nerveux, ont une action décisive sur l'appétit.

L'inappétence se rencontre dans les névralgies, dans la chlorose, dans l'hystérie. En raison du ralentissement de la nutrition qui existe chez certains de ces malades, elle n'a pas de conséquences graves et cède la plupart du temps à quelques moyens sagement combinés, tels que l'exercice, le changement d'air, qui sont de véritables apéritifs hygiéniques. Il n'est personne qui n'ait eu l'occasion de constater les heureux effets d'un voyage, d'un déplacement, d'un séjour à la campagne ou au bord de la mer.

Souvent l'inappétence est le fait d'une hygiène alimentaire mal entendue, de l'entêtement qu'en vertu de préjugés médicaux peu justifiés, on met à vouloir gorger les patients de mets qui leur répugnent, de potages, de viandes saignantes, qui leur inspirent un profond dégoût.

Cette anorexie nerveuse cède en général assez facilement à une meilleure hygiène. On arrive à la vaincre en présentant aux malades des aliments appropriés à leur goût, et en se faisant un devoir de céder de bonne grâce à leurs fantai-

sies gastronomiques, toutes les fois qu'il n'y a pas de contre-indication absolue. Tous ceux qui ont exercé dans les grandes agglomérations d'hommes et de femmes, vivant séparément, connaissent les profondes divergences qui existent entre les deux sexes au point de vue de l'appétit. Autant les premiers sont indifférents aux mets qu'on leur présente, autant les secondes sont capricieuses, manifestent des goûts idiosyncrasiques, recherchent le lait, le café, les mets sucrés, les fruits, les légumes savoureux. Cette différence tient à la prédominance chez les femmes du tempérament nerveux.

L'appétence spéciale pour tel ou tel aliment est une indication précieuse qu'il ne faut pas négliger, quelque peu rigoureuse qu'elle paraisse au point de vue hygiénique. Tout organique qu'elle soit, la digestion n'en est pas moins soumise à l'influence du cerveau, qui, selon qu'il aura reçu une impression de satisfaction ou de déplaisir, ne manquera pas d'exercer sur cette fonction une action favorable ou contraire.

Au reste, l'appétit est, dans beaucoup de cas, sous la dépendance exclusive de l'action du cerveau, comme le prouvent les psychopathes, qui, sous l'influence de leur délire, refusent ou acceptent les aliments sans qu'il existe de trouble manifeste des fonctions digestives.

L'excès d'appétit se présente dans les mêmes cas que l'inappétence, et souvent alterne avec elle. On le rencontre en effet chez les mêmes personnes, les énervés, les hystériques, les fem-

mes grosses. Très fréquent chez les névropathes dyspeptiques, l'excès d'appétit est presque toujours le signal d'un retour des accidents nerveux gastralgiques. Il importe de ne pas céder à ses sollicitations, de ne pas changer l'heure des repas, ni augmenter la quantité des aliments. sous peine de produire un véritable affolement de l'estomac. On cherchera à tromper cette faïm factice par l'ingestion d'un léger excitant ou de quelque substance peu nutritive exempte de propriétés indigestes. Ce qu'il y a lieu de combattre, ce n'est pas le trouble lui-même, mais la maladie à laquelle il est dû.

Poussé jusqu'à un degré considérable et établi en permanence, l'excès d'appétit constitue une véritable maladie qui a très probablement son point de départ dans le système nerveux : c'est la *boulimie*, sorte d'appétit insatiable que rien ne justifie au point de vue physiologique. On la rencontre dans les familles où sévissent les maladies du système nerveux. Nous avons connu un père boulimique qui avait une fille hystérique et une autre épileptique. Les boulimiques sont des dyspeptiques ; ils digèrent mal ; les uns vomissent, les autres rendent intacts les aliments ingérés. Leurs sécrétions sont viciées, ils ont une transpiration d'une fétidité particulière. Cet appétit maladif est si impérieux qu'on a vu de ses victimes manger les choses les plus repoussantes et même des cadavres. Il existe dans la science quelques exemples marquants de boulimiques : tel est le célèbre Tarare, dont Percy a raconté l'histoire, et qui, à dix-sept ans, mangeait en

vingt-quatre heures un poids d'aliments égal au sien propre. Cette curieuse maladie n'a rien à voir avec l'hygiène, qui, en face d'elle, se trouve sans ressources.

L'appétit n'est pas seulement susceptible d'être diminué ou augmenté ; il peut encore être perverti. Certaines personnes, — des enfants, des femmes enceintes, des chlorotiques, des hystériques, des psychopathes, manifestent de singulières dépravations du goût, recherchent comme une friandise des substances non alimentaires, insipides ou nauséeuses, parfois repoussantes. Nous avons déjà parlé de la prédilection de certaines névropathes pour les liqueurs fortes et brûlantes. Un aimable écrivain a vulgarisé le goût des femmes enceintes pour les substances bizarres, en faisant déguster à son héroïne une gelée de colle de pâte qu'elle avait aperçue à l'étalage d'un marchand de son quartier. Les déments les plus dégradés s'offrent en guise d'extra les divers résidus de leurs digestions. N'insistons pas sur des troubles qui sont plutôt du ressort de la thérapeutique que de celui de l'hygiène.

Sécrétions. — Les sécrétions sont fréquemment troublées chez les personnes nerveuses, soit supprimées momentanément ou d'une façon habituelle, soit exagérées.

Parmi les hypersécrétions, nous avons à signaler l'excès du flux salivaire, appelé *sialorrhée* ou *ptyalisme*, très commun chez beaucoup de femmes vaporeuses. Il revient par accès d'une durée de quelques heures à quelques jours,

disparaît définitivement ou pour reparaître plus tard, sans autre cause connue que le caprice du système nerveux. C'est une indisposition gênante, désagréable pour les personnes qu'elle atteint, mais sans conséquences nuisibles, et contre laquelle l'hygiène est à peu près désarmée.

Les sueurs, soit généralisées, soit localisées à un membre ou à une partie du corps, sont dans le même cas et apparaissent souvent à titre de symptôme névropathique. Elles exigent certaines précautions dirigées principalement contre l'éventualité des refroidissements. Elles surviennent parfois chez les gens qui ont eu des névralgies et à la place d'un accès douloureux. Nous les avons vues se localiser au bras, à la tête chez des personnes qui avaient eu des névralgies brachiales et faciales.

Les sueurs profuses constituent une forme de l'hystérie qui ne se manifeste parfois que sous cette forme unique.

Fonction rénale. — Les troubles nerveux de la sécrétion rénale consistent tantôt dans la diminution ou la suppression, tantôt dans l'exagération du liquide urinaire.

L'*anurie* est un des phénomènes les plus sérieux de l'hystérie. Le plus souvent partielle, elle est quelquefois absolue, et peut durer huit ou dix jours, sans inconvénients graves pour la santé. Alors surviennent soit une débâcle urinaire, soit des vomissements ou des sueurs exagérées destinés à éliminer les principes excrémentitiels, et par conséquent nuisibles, de l'urine.

On ne la constate que dans des cas d'hystérie grave.

Le phénomène opposé, la *polyurie*, a moins de gravité. Il est très commun chez les personnes nerveuses : à la suite d'une grande émotion, d'une crise de nerfs ou de vives souffrances, elles rendent des flots d'un liquide clair et limpide qu'on a désignée sous le nom d'*urines nerveuses*. La polyurie permanente se rencontre dans quelques cas rares d'hystérie. Habituellement elle constitue une maladie connue sous le nom de *diabète simple* ou *insipide*, maladie en général peu grave, mais pénible, exigeant l'ingestion de quantités considérables de liquide et des mictions répétées. La polyurie est encore excitée chez la plupart des personnes nerveuses par des substances dont il faut savoir s'abstenir : le café, le thé, le vin blanc, la bière. Elle s'accompagne parfois de spasme vésical et devient douloureuse, mais n'offre aucun danger.

Fonctions de l'intestin. — La *constipation* est un phénomène habituel chez les personnes nerveuses. Tantôt elle tient à un spasme des fibres musculaires du gros intestin, tantôt elle est causée par une diminution des sécrétions intestinales ou encore par un spasme de l'orifice anal. La vie sédentaire, le travail intellectuel, certains exercices comme ceux du cheval et de la voiture, certains modes d'alimentation y prédisposent.

Les troubles qu'occasionne la constipation sont nombreux et pénibles; ce sont des pesanteurs du bas-ventre et la congestion hémorrhoï-

daire des veines du bassin. Chez les femmes, elle cause souvent de l'engorgement de la matrice et de la leucorrhée; chez les hommes, de la dysurie, la compression des vésicules séminales et la spermatorrhée. Ces divers accidents donnent à leur tour lieu à des angoisses morales, à des préoccupations exagérées au sujet de la santé, et à une véritable hypocondrie.

Il en résulte souvent aussi des troubles de la digestion, de l'inappétence, des céphalalgies, des bourdonnements d'oreilles et de l'insomnie. Les tendances hypocondriaques en sont favorisées d'autant, et prennent dans certains cas graves une forme bizarre, constituée par l'idée que le tube digestif ne peut parvenir à se vider, malgré des défécations répétées.

Parmi les cas de constipation nerveuse se place celle des hystériques.

La rétention fécale des hystériques, dit Lasègue, n'est pas un léger étonnement pour le médecin : sa durée est comprise entre huit jours et six semaines. J'en ai constaté une de trois mois. J'en ai même observé une qui, au dire de la malade, aurait duré six mois... L'indifférence avec laquelle les hystériques supportent une pareille rétention n'est pas une des moindres curiosités de son histoire.

L'hygiène peut avantageusement combattre les accidents provenant de la constipation et parfois la supprimer elle-même. Le genre de vie sera modifié, l'alimentation devra comprendre des aliments rafraîchissants, les fruits, les légumes herbacés. Enfin, on emploiera dans certains cas

avec succès les douches ascendantes, susceptibles de rendre à l'intestin sa contractilité. L'emploi habituel des lavements n'est qu'un palliatif qui a ses mérites à la vérité, mais que ses inconvénients, dont le principal est l'assuétude, ne placent qu'au second rang.

La *diarrhée nerveuse* est en général essentiellement transitoire, et due à une émotion vive, ou à la peur. On lui a donné pour cette raison le nom de *diarrhée émotive.* Nous ne sommes pas beaucoup mieux instruits sur le mécanisme de ce phénomène que ne l'était Voltaire, qui demandait, je ne sais dans quelles circonstances : « Pourriez-vous me dire quel rapport il existe entre un boulet de canon et le dévoiement ? »

La diarrhée nerveuse se produit encore quelquefois chez des femmes à l'époque de la ménopause. Trousseau en a fourni des exemples. Au lieu des crises sudorales habituelles survient un flux intestinal séreux accompagné de borborygmes, et se produisant d'une façon soudaine sans cause déterminante.

CHAPITRE XI

LES FONCTIONS SEXUELLES

I

PERVERSIONS DU SENS GÉNITAL

La fonction de reproduction est de toutes les fonctions organiques celle que la nature a voulu assurer avec le plus de certitude. Le système nerveux est tellement imprégné, si j'ose ainsi parler, de l'instinct sexuel, qu'il n'est pas une de ses parties qui n'entre en jeu pour concourir à l'accomplissement de cette fonction. Aussi, suivant que telle ou telle partie de l'axe cérébro-spinal a perdu son équilibre, suivant qu'une irritation se porte sur la région lombaire de la moelle épinière ou sur les circonvolutions postérieures du cerveau, ou bien sur les circonvolutions antérieures, qui jouent des rôles divers dans la mise en œuvre de l'instinct de reproduction, voit-on se produire des troubles de l'innervation génitale.

Précocité de l'instinct sexuel. — Non seulement chez un certain nombre d'idiots et de dégénérés de la dernière catégorie, mais encore chez quelques enfants d'une constitution en

apparence normale, on voit se produire une précocité singulière de l'instinct sexuel, due exclusivement à l'excitation spontanée du centre génito-spinal. Les auteurs fourmillent d'exemples de ce genre.

Parent-Duchatelet (1) rappelle l'histoire d'une petite fille de quatre ans dont le cynisme naïf et les habitudes déréglées stupéfiaient ceux qui l'approchaient.

Marc (2) cite une enfant de huit ans atteinte de fureur génitale.

On doit à Zambaco (3) l'observation de deux petites filles d'une dépravation inouïe.

Lasègue (4) a vu des enfants contracter des habitudes vicieuses à l'âge de deux ans et même de dix-huit mois.

Magnan rapporte l'histoire d'une fille de sept ans, née d'une mère névropathe et d'un père alcoolique qui n'avait d'autre préoccupation que de satisfaire ses mauvais instincts et qui déjouait, pour arriver à ses fins, les précautions les plus intelligentes.

Disons tout d'abord qu'il ne s'agit pas, dans ces divers exemples, d'habitudes vicieuses acquises, dues à une mauvaise éducation, à de pernicieux exemples, mais d'une dépravation spontanée, morbide; d'un fait qui échappe au domaine de la morale, et est exclusivement du ressort de la pathologie nerveuse. En veut-on un exemple ?

(1) Parent-Duchatelet, *Ann. d'hyg. et de méd. lég.*, 1838.
(2) Marc, *De la Folie considérée dans ses rapports avec les questions judiciaires*, Paris, 1840.
(3) Zambaco, *Encéphale*, 1881.
(4) Lasègue, *Études méd.*, Paris, 1884.

Nous avons donné nos soins à une vieille névropathe de soixante-douze ans qui, depuis sa première jeunesse, était sujette à des troubles nerveux de diverse nature. Remarquant chez elle certains mouvements bizarres, comme spasmodiques, de la région moyenne du corps et des membres inférieurs, nous lui en demandâmes la cause, et voici quelle fut sa réponse : « Dès l'âge de quatre ou cinq ans, — je ne sais comment cela m'est venu, nous dit-elle, car personne ne me l'a appris, — j'ai ainsi pris l'habitude de ces mouvements qui me procuraient un sentiment très vif et très particulier de plaisir. Depuis cette époque, malgré une existence active, malgré le mariage et les enfants, malgré la honte que m'inspire cette pratique, je n'ai jamais pu m'en débarrasser complètement. »

Pour n'être pas toujours aussi monstrueusement prématuré, l'instinct sexuel se réveille encore trop tôt chez bien des adolescents et leur fait contracter de pernicieuses habitudes. Ce n'est point non plus chez eux le résultat d'une lubricité précoce. C'est en vain que les parents, que certains médecins même, considérant les pratiques déréglées de ces enfants comme l'effet d'un vice non seulement odieux et méprisable, mais encore dangereux pour leur développement physique et moral, s'ingénient à les combattre par tous les moyens que leur offre la pédagogie et la médecine. Ils ne tardent pas à comprendre, non sans désespoir, que tout leur système de coercition et de thérapeutique médicale et morale reste privé d'efficacité.

— Mais laissez donc cet enfant tranquille, s'écrie avec raison et bon sens Lasègue ; d'abord cette habi-

tude contre laquelle vous venez buter grossièrement n'a pas les conséquences déplorables que vous lui attribuez ; de plus, elle n'est elle-même que la manifestation d'un état maladif, d'une névrose à laquelle il faut vous adresser, si vous voulez faire de la thérapeutique quand même.

Faisons plutôt de l'hygiène. Eloignons de ces enfants toutes les causes susceptibles d'exciter l'irritabilité des organes ; la malpropreté, les inflammations muqueuses et cutanées qui peuvent les atteindre, les vers intestinaux et surtout les oxyures, qui séjournant de préférence dans la partie inférieure du tube digestif, y déterminent un prurit dangereux. Plus tard, quand l'enfant aura pris de la force, qu'on le soumette à un entraînement physique bien dirigé, qu'on dérive sur tout l'axe cérébro-spinal le courant nerveux qui tend à se polariser dans un point localisé de la moelle. Les divers exercices du corps, la marche, la gymnastique, l'escrime, la natation, l'hydrothérapie rempliront ce but. On laissera de côté l'équitation, qui peut occasionner de la compression et des froissements des parties sexuelles, et réveiller l'habitude morbide. C'est ainsi que des actes feront plus que des paroles, et que deux ou trois heures d'exercice quotidien viendront à bout simplement, sans bruit, sans pompe, de ce que les spécifiques les plus solennels de la morale ne peuvent faire. Si l'hygiène échoue, ce qui arrivera dans certains cas, il n'y aura plus qu'à se résigner et à attendre.

Excitation anormale des organes sexuels chez les adultes. — Il est fréquent de ren-

contrer des perversions sexuelles qui se rattachent à la diathèse névropathique. Ici encore, il est bon de faire remarquer que, si la perversité morale est responsable de beaucoup de penchants vicieux et d'écarts de conduite, elle n'a rien à voir avec les faits qui vont nous occuper et qui relèvent de la pathologie.

Ce n'est pas seulement dans l'enfance et l'adolescence que l'on rencontre une excitation anormale des organes génitaux : les adultes y sont également soumis. On l'observe souvent comme symptôme prémonitoire de certaines maladies graves du système nerveux. Elle est fréquente chez les personnes qui sont menacées d'une affection de la moelle épinière, le tabes dorsal ou ataxie locomotrice; elle n'est pas rare au début de la paralysie générale, aussi bien chez les femmes que chez les hommes, et cause une salacité qui étonne, parce qu'elle est fort souvent en contradiction avec les habitudes et le tempérament habituel des individus. Elle n'est pas absolument rare chez quelques psychopathes à certaines périodes de leur maladie (1).

Mais l'excitation génésique existe aussi, non pas à titre de phénomène accessoire, mais de trouble principal; elle peut même dans certains cas constituer à elle seule une forme de névropathie.

Certaines personnes sont poussées par un besoin irrésistible et toujours inassouvi à se livrer aux plaisirs sexuels.

(1) A. Cullerre, *Des perversions sexuelles chez les persécutés* (*Ann. méd.-psychol.*, 1885, t. II.)

« On croit généralement, dit Lasègue, que ces individus sont des hommes chez lesquels le sens génital est très développé. On a la plus grande tendance à considérer ce vice comme le résultat d'une ardeur exubérante, qui ne trouve pas à se satisfaire par des procédés normaux. C'est une erreur : la multiplication de l'acte génital ne prouve nullement l'aptitude génitale exagérée. Un homme qui urine toutes les cinq minutes n'est pas un homme qui urine bien; un homme qui mange souvent n'est pas un homme qui mange bien. Il en est de même du fait de répéter d'une manière abusive l'acte génital; cela implique une erreur, une aberration bien plus qu'une supériorité du sens. »

Il est enfin une autre catégorie de ces névropathes chez laquelle l'orgasme a lieu spontanément, sans provocation d'aucune sorte.

Une malade que nous avons soignée pour une névropathie générale, survenue à l'occasion de la ménopause, était prise plusieurs fois par jour de gonflement du ventre et de douleurs analogues à celles de l'accouchement, auxquelles succédaient sans transition des spasmes qui la jetaient dans la confusion et lui inspiraient des scrupules désolés.

M. Magnan (1) cite le cas d'une dame de trente-cinq ans, musicienne distinguée, mais névropathe, gastralgique, mal équilibrée. Depuis douze ans, elle était en proie, par périodes, à un éréthisme qui ne cédait que difficilement aux ablutions froides.

Chez les hommes, on constate des phénomènes d'excitation de même nature. L'auteur que nous venons de citer a donné ses soins à un

(1) Magnan, *Ann. méd. psychol.*, 1885, t. I.

névropathe de cinquante-cinq ans, qui, depuis plusieurs années, ne cessait de se lamenter sur un état contre lequel la plupart des moyens ordinaires étaient impuissants.

Contre de pareils troubles, quand ils ne sont pas encore passés à l'état de mal irrémédiable, l'hygiène offre, comme précédemment, l'action dérivatrice des exercices corporels énergiques, l'hydrothérapie, les ablutions froides, *intus et extra*, dont l'effet est à la fois tonique et antispasmodique, les distractions saines, le conseil de fuir toutes les occasions de subir quelque excitation psychique, qui ne manquerait pas de retentir péniblement sur l'organisme et de redoubler les accidents nerveux qu'il s'agit de calmer, enfin un régime sobre et frugal, constitué conformément aux règles que nous avons posées.

C'est en vain que, cédant à des conseils inintelligents ou aux suggestions du désir inassouvi qui les ronge, ces névropathes chercheraient, dans une cure *ab homine* ou *a feminâ*, le calme physique, sinon le repos moral. Les approches sexuelles sont sans influence sur l'apaisement de cet éréthisme. Ils trouveraient dans cette pratique, sinon une recrudescence dans leurs tourments, du moins des ébranlements nouveaux et le dépérissement progressif de leur santé si fort ébranlée.

Frigidité, impuissance. — La frigidité absolue est une infirmité et n'intéresse que la tératologie. Il n'en est pas de même de la frigidité intermittente, qui se manifeste toujours

d'une façon intempestive, et qui cause à ceux qui en sont atteints les angoisses les plus humiliantes et un véritable désespoir.

Ce trouble nerveux est plus commun qu'on ne pourrait croire; il a donné lieu jadis à une foule de fables et de procès où une verve gauloise trouverait ample matière à s'exercer. On l'attribuait à l'envoûtement, aux sortilèges, aux maléfices des noueurs d'aiguillettes. et il servait de prétexte à la cérémonie rabelaisienne du Congrès (1). Tantôt il survient chez des personnes relativement bien portantes; tantôt il complique divers autres troubles névropathiques et psychopathiques. Nous en avons cité des exemples chez des individus atteints de délire chronique (2).

« J'ai vu avec M. Charcot, dit M. Magnan, un jeune homme, appartenant à une famille de névropathes, qui, à certaines périodes, sans fatigues préalables, sans causes physiques ni morales appréciables, se trouvait impuissant à toute approche sexuelle. Cette situation le préoccupait tellement que, renonçant à un mariage projeté, il s'était retiré dans ses terres, décidé à en finir. On le surprit assis à son bureau, écrivant ses dernières volontés, un revolver chargé à côté. Un de ses frères, marié et père de six enfants, m'a avoué que, de tout temps, il avait été obligé de subir les caprices de ses organes. Les circonstances les plus favorables, l'attrait le plus vif, les désirs les plus ardents restaient parfois lettre morte

(1) Voy. David Richard, *Histoire de la génération chez l'homme et chez la femme*, Paris, 1883.
(2) A. Cullerre, *loc. cit*.

devant cette impuissance que rien ne justifiait. Mais à l'inverse de son frère il prend, dit-il, gaiement la chose, il en rit avec sa femme et s'entretient d'un autre sujet en attendant le bon vouloir de ses sens. »

Ce névropathe de bon sens doit être offert en exemple à tous ses pareils; c'est à peu près la seule prescription que l'hygiène puisse appliquer à ce cas étrange, en dehors des recommandations générales qui conviennent à tous les troubles du système nerveux.

Autres aberrations sexuelles. — Les perversions sexuelles qu'il nous reste à passer en revue sont surtout psychiques, et quelques-unes même rentrent dans le cadre des psychopathies pures.

En premier lieu nous mentionnerons l'état mental caractérisé par l'*inversion du sens génital*, dans lequel, au mépris des lois naturelles, un sexe se sent irrésistiblement attiré vers le sexe de même nom. Il s'agit d'un trouble nerveux antérieur à toute dépravation accidentelle, indépendant de toute éducation vicieuse, de tout exemple pernicieux. C'est, en quelque sorte, un cerveau de femme qui s'est congénitalement développé dans un crâne d'homme, ou un cerveau mâle dans un crâne femelle, de telle sorte que, dès la première enfance, ces sujets éprouvent instinctivement, sans s'en rendre compte, sans en avoir conscience, une attraction sympathique qui les porte vers les personnes de leur sexe.

Ce trouble psychique est compatible avec une intelligence bien douée sous d'autres rapports,

et dans les travaux consacrés à cette névrose, on peut voir qu'elle n'épargne aucun sexe, aucune classe de la société.

« Ma sensualité, dit un professeur de Faculté, s'est manifestée dès l'âge de six ans... Les hommes jeunes, beaux et forts provoquent toujours chez moi une vive émotion; une belle statue d'homme me produit le même effet; l'*Apollon du Belvédère* me fait beaucoup d'impression. Quand je rencontre un homme dont la jeunesse et la beauté provoquent ma passion, je suis tenté de lui plaire... Quant aux femmes, si belles qu'elles soient, elles n'ont jamais fait naître en moi le moindre désir (1). »

Des aberrations analogues ont été signalées chez quelques femmes.

Westphal et Gock ont observé deux jeunes filles qui, dès leur jeune âge, aimaient à s'habiller en garçon, à jouer aux jeux de garçons, rougissaient auprès des autres jeunes filles, éprouvaient le désir de leur faire la cour et de leur prodiguer des caresses.

Ces perversions spontanées ne s'arrêtent pas toujours à l'amour platonique.

Cette singulière déviation névropathique se présente rarement seule; elle n'est que l'anneau d'une chaîne constituée par une série de troubles intellectuels et moraux qui se déroule pendant toute l'existence.

Quelque singulière qu'elle soit, elle paraîtrait

(1) Charcot et Magnan, *Inversion du sens génital.* (*Archiv. de neurol.*, 1882.) — Voyez aussi Reuss, *Des aberrations du sens génésique.* (*Ann. d'hyg. publique et de méd. lég.*, Paris, 1886, t. XVI, p. 125, 239 et 309.)

compréhensible à côté d'autres dont nous nous dispenserons de parler, parce qu'elles sont tout à fait en dehors du domaine de l'hygiène.

Que dire encore de la singulière aberration génitale de ceux que Lasègue a désignés sous le nom d'*exhibitionnistes !*

« La première pensée, dit-il, est qu'il s'agit d'un homme vicieux ayant épuisé les débauches et réduit aux dernières ressources des excitations impuissantes. L'enquête prouve surabondamment qu'il n'en est rien. Le prévenu a les antécédents les plus honorables. »

On en peut dire autant de la plupart des infortunées victimes du mal névropathique que nous venons de passer en revue. La plupart souffrent profondément d'une dépravation instinctive dont elles se sentent innocentes et dont elles conjurent la science de les débarrasser. Si quelques-unes en sont complices et se sentent pour leurs passions maladives une certaine complaisance, c'est qu'elles ont un pied dans la maladie et l'autre dans le vice, deux choses qui se confondent plus souvent qu'on ne croit.

A tous ces déséquilibrés, l'hygiène n'a toujours que le même conseil à donner : une vie active, l'exercice musculaire poussé jusqu'à la fatigue, un régime sévère, et l'abstention de tout excès.

II

DÉSORDRES FONCTIONNELS

Excès sexuels, leurs conséquences. — Ne fait pas des excès sexuels qui veut. Il faut une certaine prédisposition maladive, qui sans être toujours aussi accentuée que chez les sujets dont nous avons parlé, n'en est pas moins très réelle; prédisposition d'ailleurs d'origine variable, tantôt purement organique, tantôt organique et psychique à la fois, tantôt enfin purement intellectuelle.

Si en effet, la plupart des personnes d'un tempérament nerveux sont portées à abuser des plaisirs sexuels, beaucoup le sont tout autant par suite d'une incitation intellectuelle qu'à l'occasion d'un éréthisme organique. Les écarts d'une imagination vive et parfois déréglée, une orientation trop continuelle des idées vers les choses de l'amour, l'oisiveté, les lectures érotiques, contribuent à développer et à maintenir une excitation dangereuse des organes.

Quoi qu'il en soit de la cause de ces excès, leurs conséquences sont toujours à peu près les mêmes. Mais, pour employer l'expression d'un hygiéniste distingué : « Où commence l'excès, où finit l'usage ? » On ne saurait répondre d'une façon catégorique à cette question, et il n'y a

pas, en pareille matière, de commune mesure applicable à tous.

D'une façon générale, on peut dire que les abus extra-naturels, tels que les excitations directes, les rapports incomplets causent un énervement plus rapide, plus profond, avec retentissement plus grave sur les facultés intellectuelles que les excès de l'acte simple. Ainsi il est rare que ce dernier genre d'excès, si commun dans les premiers temps du mariage, soit suivi d'accidents bien graves, chez les gens en bonne santé, et à peine voit-on quelques cas de neurasthénie se produire dans ces circonstances parmi les personnes prédisposées. Encore, chez celles-là, les approches sexuelles, même modérées, se sont-elles de tous temps montrées nuisibles.

Bouchut cite l'exemple d'un malade doué d'une imagination ardente, à tendances mélancoliques, qui, dès son adolescence, était tourmenté par des rêves lubriques accompagnés de spasmes et d'une grande fatigue nerveuse. Il finit par tomber dans un état de neurasthénie que le moindre écart de régime et surtout les rapprochements conjugaux aggravaient à un point extraordinaire (1).

En dehors de ces conditions anormales, on a beaucoup exagéré les effets fâcheux des abus sexuels. Leur danger vient surtout de ce que, le plus souvent, ils coexistent avec d'autres causes d'énervement et de débilitation organique auxquelles ils viennent apporter un appoint. Les

(1) Bouchut, *Du nervosisme aigu et chronique*, Paris, 1877.

sombres et tragiques tableaux des effets de l'incontinence, dans lesquels se complaisent certains écrivains d'une science peu recommandable, n'ont d'autre but que d'exciter la curiosité en frappant les imaginations crédules.

Cependant, de tous temps les médecins ont reconnu que les plaisirs sexuels n'étaient pas favorables aux constitutions nerveuses. *Quibus enim nervi dolent, semper Venus inimica,* disait Celse. Le danger est surtout grand si les énervés qui se livrent à cet abus, s'adonnent en même temps avec ardeur aux travaux de l'esprit. Alors, selon Réveillé-Parise (1), la vie, attaquée de toutes parts, se consume avec une extrême rapidité.

Si aux abus sexuels et aux excès de travail intellectuel viennent se joindre les excès alcooliques, les conséquences sont encore plus désastreuses, et la neurasthénie est inévitable, quand la paralysie générale ne vient pas terminer la scène.

En dehors de ces conséquences capitales des excès sexuels, s'en rencontrent quelques autres d'une gravité moins fatale, quoique considérable : ce sont les perturbations fonctionnelles des organes génitaux spéciales à l'homme; les pollutions et la spermatorrhée, dont les conséquences sont souvent des plus graves au point de vue de la santé générale.

Pollutions. — L'émission involontaire de la

(1) Réveillé-Parise, *Physiologie et Hygiène des hommes livrés aux travaux de l'esprit.* Paris, 1881.

liqueur séminale est un accident commun à beaucoup de personnes névropathiques ou simplement nerveuses. Elle peut survenir sans raison évidente, sans nécessité, avec une fréquence de plus en plus grande, et sans les circonstances qui accompagnent ordinairement une pollution légitime. Au début, ce trouble fonctionnel ne se produit que lorsque l'esprit a été tourmenté par des obsessions érotiques persistantes; mais peu à peu il survient sous l'influence de la cause la plus insignifiante, la chaleur et la mollesse du lit, la plénitude de la vessie, le sommeil sur le dos, l'ingestion de thé ou de café (Michel Lévy), et même, finalement, sans motif appréciable.

Les pollutions ne surviennent pas seulement chez les névropathes qui font abus des rapprochements sexuels, on les rencontre encore soit à titre de symptôme d'une maladie du système nerveux, soit comme simple manifestation d'un état névropathique. Dans ce cas, elles peuvent disparaître spontanément ou être remplacées par quelque autre trouble des fonctions nerveuses. Il n'est pas rare, en effet, de voir des pollutions réitérées se produire pendant un certain temps, puis disparaître pour revenir à plusieurs reprises chez le même névropathe.

Mais elles peuvent aussi se montrer consécutivement aux écarts d'une imagination sans cesse accaparée par des pensées, des lectures ou des images érotiques qui occasionnent une excitation factice des organes génitaux. Elles sont encore une conséquence d'habitudes vicieuses,

et sont alors d'une gravité exceptionnelle, car elles conduisent à la spermatorrhée chronique.

Spermatorrhée. — Presque tous ceux qu'atteint cette infirmité sont des individus qui, par suite de cette faiblesse irritable des organes dont nous avons parlé, se sentent irrésistiblement portés à renouveler sans cesse l'acte, surtout par les moyens illicites. Peu à peu, l'émission spermatique devient involontaire; elle se produit le jour à propos de la miction, de la défécation, d'une pensée obscène, de la vue d'une figure ou d'une image provocante; la nuit, soit à l'insu du malade, qui ne s'en aperçoit qu'au réveil, soit au milieu de cauchemars et de rêves tragiques. Il en résulte un énervement, une fatigue qui conduisent presque toujours à la neurasthénie.

D'une façon générale, selon Lasègue, si on se donne la peine d'examiner ces malades au point de vue cérébral, on les trouve inférieurs à la moyenne de leurs semblables, et on constate qu'ils sont incapables d'arriver à une situation sociale quelconque. C'est dans cette population que se recrute toute la catégorie des individus qui, entre dix-huit et quarante ans, ont des pertes nocturnes involontaires. Cet accident devient pour eux un trouble immense, une véritable calamité qui empoisonne leur vie. Chaque fois qu'ils l'éprouvent, ce qui arrive plus ou moins souvent selon la gravité de la maladie, ils deviennent sombres, mélancoliques : ils ne peuvent se livrer à aucun travail sérieux et déclarent qu'ils ont des étourdissements ou d'autres phénomènes morbides; dans tous ces accidents, dont quelques-uns sont réels, il y en a un grand nombre d'imaginaires.

L'hypocondrie est, en effet, la conséquence ordinaire non seulement de ce trouble fonctionnel, mais de tous les autres désordres des organes génitaux de l'homme.

Seule, une modification radicale du tempérament par l'exercice et le régime combinés peut en prévenir l'explosion. C'est de ce côté que devront être dirigés tous les efforts de la médecine et de l'hygiène.

III

FONCTIONS PROPRES A LA FEMME

Menstruation. — La première apparition du flux cataménial s'accompagne fréquemment de désordres nerveux plus ou moins graves. Nous avons abordé cette question à propos de l'influence de la puberté sur le système nerveux; on observe depuis le plus léger énervement jusqu'à l'hystéro-épilepsie et la folie.

Chez beaucoup de femmes régulièrement menstruées, les règles sont accompagnées ou suivies de malaises, de douleurs vagues, de palpitations, de syncopes, de fièvre, de troubles des sens et d'un agacement qui les rend irritables et d'une humeur difficile (1). Tous ces phénomènes caractérisent un faible degré de ner-

(1) Bouchut, *Du Nervosisme*, 2e édit.

vosisme, et il suffit souvent d'un dérangement dans la fonction périodique pour amener des accidents plus graves du côté du système nerveux.

L'*aménorrhée*, c'est-à-dire l'absence ou la suppression des règles, est presque toujours l'occasion de troubles névropathiques sérieux. On cite même des cas de mort consécutifs à une fièvre nerveuse causée par l'aménorrhée.

Bouchut fournit l'observation d'une jeune fille de quinze ans qui éprouva une suppression des règles à la suite d'une vive frayeur. Au retour de l'époque suivante, elle fut prise de malaises, d'engourdissement des membres, de mouvements convulsifs, d'un spasme prolongé de la gorge. Elle succomba au bout de quelques jours : l'autopsie démontra que ces troubles nerveux avaient occasionné la mort sans laisser aucune trace matérielle de leur présence.

L'aménorrhée des très jeunes filles cause surtout l'hystérie et la folie impulsive.

Nous avons soigné une jeune fille qui, à chaque retour de l'époque où elle aurait dû avoir ses règles, allumait un incendie.

Une autre, de dix-sept ans, non encore réglée, éprouvait à des périodes irrégulières des raptus sanguins vers la tête, des troubles nerveux multiples, des hallucinations de l'ouïe, de l'anxiété, de l'angoisse, des idées fixes, et enfin des impulsions irrésistibles du caractère le plus dangereux.

L'époque du retour des règles chez les femmes nerveuses sera donc surveillée avec grand soin. On évitera les émotions, les frayeurs, l'ac-

tion des intempéries, les grandes fatigues physiques et intellectuelles. Chez les jeunes filles mal réglées, l'exercice, la gymnastique, l'hydrothérapie, les bains de mer seront des plus efficaces pour rétablir l'équilibre des fonctions organiques, troublé par une distribution inégale et capricieuse de l'innervation.

On désigne sous le nom de *dysménorrhée* un trouble de la menstruation qui consiste dans la lenteur, la difficulté et l'irrégularité des règles, et qui s'accompagne de douleurs dans l'abdomen et les lombes, de névralgies utérines et de symptômes hystériques. Très fréquemment causée par des maladies des organes de la génération, la dysménorrhée est parfois purement nerveuse et spasmodique. Elle se rencontre alors surtout chez les jeunes filles dont les règles apparaissent de très bonne heure, mais s'établissent mal. La fonction ne s'exerce que par soubresauts de l'économie, par caprices, pour ainsi dire; tantôt en ne revenant qu'après plusieurs mois d'intervalle, tantôt en faisant explosion toutes les deux ou trois semaines. Une première fois le flux sera insignifiant ; à l'époque suivante, il prendra les caractères d'une métrorrhagie. Les soins hygiéniques que réclament ces désordres sont les mêmes que ceux de l'aménorrhée. Si on néglige de les combattre, ils s'établissent dans l'économie, y prennent droit de cité, y causent d'abord du nervosisme, des vapeurs, des accidents hystériques ; puis surviennent des troubles de la sensibilité morale, des idées bizarres, des impulsions déraisonnables, enfin, dans quel-

ques cas, les symptômes de la folie véritable.

La dysménorrhée nerveuse se rencontre aussi à une époque plus avancée de la vie utérine : le sujet étant délicat, nous nous abriterons derrière l'autorité d'un gynécologiste distingué.

L'irritation de l'appareil génital, dépendant d'un excès des fonctions sexuelles ou d'un manque de satisfaction de l'instinct génésique, dit le professeur Courty, n'est pas sans influence sur son développement; c'est pour cela qu'on l'observe fréquemment, d'une part chez les personnes de mœurs légères, de l'autre chez les vieilles filles ou les jeunes veuves (1).

Ces indications sont suffisamment claires; elles nous dispensent de tout commentaire. Il en est de même des suivantes, qui concernent la précédente catégorie de dysménorrhéiques :

« Dans certains cas, l'usage modéré des rapprochements peut avoir une influence heureuse sur l'évolution de la dysménorrhée et contribuer à amener la disparition des accidents. C'est ainsi que le mariage peut être conseillé pour les jeunes filles chez lesquelles les phénomènes douloureux accompagnant la période menstruelle sont le résultat de ce développement incomplet de l'utérus qui entrave la congestion physiologique cataméniale et crée un obstacle physique au boursouflement régulier de la muqueuse et à l'issu du flux sanguin. Les excitations sexuelles ont pour effet, chez elles, d'augmenter la vitalité des organes de la génération, de leur permettre d'achever leur développement jusque-là imparfait, et enfin de donner à la fonction ovarienne le stimulus suffisant

(1) Courty, *Traité pratique des maladies de l'utérus.*

pour que la ponte spontanée s'accomplisse périodiquement sans efforts (1). »

Grossesse. — Il est inutile d'insister sur le rôle que joue la grossesse au point de vue des troubles du système nerveux. S'ils sont légers chez la plupart des femmes, il en est quelques-unes chez qui ils prennent des proportions inquiétantes.

L'éclampsie — cette forme si grave des convulsions qui survient pendant la grossesse et surtout pendant les couches — n'est pas toujours le résultat d'une lésion dyscrasique du sang; elle relève parfois de la prédisposition névropathique. Après une première grossesse malheureuse, traversée d'accidents nerveux trop pénibles, il sera sage de ne pas s'exposer à une seconde fécondation; c'est le seul conseil que puisse donner l'hygiène dans une conjoncture qui relève surtout de la thérapeutique.

Suites de couches. — La forme névropathique la plus grave qu'on observe après les couches est l'aliénation mentale. Assez rare dans le cours de la grossesse, elle est commune après les couches, et un peu moins pendant l'allaitement (2). D'après les statistiques, on peut admettre comme démontré que 60 pour 100 des cas de folie puerpérale se développent à la suite de l'accouchement : 30 pour 100 pendant la

(1) A. Petit, *Dict. encyclop. des sc. méd.* 1re sér., t. XXXI. — Voyez aussi Gallard, *Leçons sur la menstruation*, Paris, 1884.

(2) Voyez Marcé, *Traité de la folie des femmes enceintes, des nouvelles accouchées et des nourrices.* Paris, 1858.

période de l'allaitement, et 10 pour 100 seulement pendant la grossesse. Les accès de folie antérieurs sont naturellement une cause prédisposante énergique. Sur 44 malades, nous en avons trouvé 13 qui avaient déjà eu de un à quatre accès d'aliénation mentale. Mais s'il est des femmes qui ont été aliénées avant d'accoucher, il en est, et même beaucoup, qui ont eu des couches plus ou moins nombreuses sans avoir éprouvé aucune atteinte psychopathique. Morel déclare même avoir vu la folie consécutive à l'accouchement survenir bien plus sûrement après le troisième ou le quatrième accouchement qu'après le premier. L'affaiblissement de l'organisme, l'épuisement et l'anémie consécutifs à des parturitions nombreuses seraient donc favorables à l'éclosion des accidents vésaniques. De là, pour les femmes nerveuses et anémiques, l'indication hygiénique de ne pas s'exposer à des couches multipliées.

Allaitement. — L'allaitement prolongé est une cause d'épuisement organique dont le retentissement se fait souvent sentir sur le système nerveux. Les accidents le plus communément observés sont ceux de la neurasthénie, puis viennent les formes dépressives des psychoses et l'hystérie. On ne devra pas attendre, pour supprimer la lactation et restaurer l'économie, l'explosion des symptômes morbides qu'il est dans la plupart des cas facile de prévoir et par conséquent de prévenir.

CHAPITRE XII

L'INTELLIGENCE

I

L'ÉDUCATION

Notre éducation actuelle tend à développer d'une façon excessive les fonctions du système nerveux et à entraver au contraire le développement de notre nature physique. Dans le premier âge, la sollicitude maternelle, trop souvent aveugle et inintelligente, entoure l'enfant d'un excès de soins et de précautions qui, au lieu de l'aguerrir contre les influences nocives du monde extérieur et de favoriser l'épanouissement de ses forces, l'efféminent, l'affaiblissent et le rendent impressionnable aux moindres causes. Plus tard, dans les écoles et les maisons d'éducation, l'immobilité forcée, les attitudes vicieuses, l'air confiné, le manque de lumière, les fâcheux effets de la contagion morale et le surmenage intellectuel complètent un étiolement préparé de longue main, et conduisent l'organisme à une déchéance irrémédiable en le faisant passer par les névroses.

Effets du surmenage intellectuel chez les enfants. — Nous avons déjà indiqué les

modifications que comporte notre système actuel d'éducation au point de vue physique ; nous voudrions maintenant montrer les inconvénients et les dangers d'un travail intellectuel excessif chez l'enfant et l'adolescent.

Depuis quelques années, les cris d'alarme jetés par les hygiénistes deviennent de plus en plus nombreux. Hier encore, le Dr Dujardin-Beaumetz appelait l'attention sur les effets désastreux du surmenage intellectuel dans les écoles. Médecin de l'école normale d'institutrices de la Seine, il rappelait que ces jeunes filles sont choisies au concours, au nombre de vingt-cinq sur cinq cents candidates; qu'elles font trois ans d'études; qu'il leur faut pendant ce court espace de temps conquérir trois brevets. Aussi ne prennent-elles qu'une demi-heure de récréation quotidienne et prolongent-elles parfois fort avant dans la veillée les heures de travail. Il en résulte que toute cette jeunesse est anémiée, nerveuse, chlorotique et qu'en plus de cet état général pitoyable, beaucoup de ces jeunes filles ont des lésions locales, la déformation scolaire de la clavicule, la saillie de l'épaule droite, la myopie.

Si l'on ajoute, dit le Dr Lagneau, que la profession d'institutrice est une de celles qui fournissent le plus de cas de folie, on sera édifié sur le danger d'un pareil régime de l'intelligence (1).

(1) En Angleterre plusieurs médecins ont fait des observations analogues; le Dr Goodhart, (*Med. Times and Gazette*, 1884), remarque que les jeunes filles et les jeunes gens qui se préparant au professorat, ont été malades par

En s'appuyant sur les travaux et les statistiques fournis tant en France qu'à l'étranger, le dernier hygiéniste dont nous venons de citer le nom a montré (1) que le surmenage intellectuel qui résulte de nos méthodes d'enseignement universitaire et de notre système d'éducation est une cause puissante de débilité et d'infériorité physiques, engendre des états congestifs et même des inflammations du cerveau, provoque des déviations de la colonne vertébrale, et prépare enfin l'éclosion de la tuberculose.

Un médecin danois, le Dr Hertel, a constaté que dans les écoles supérieures de son pays, on trouve 29 pour 100 des garçons et 41 pour 100 des filles dont la santé est altérée par l'excès de travail intellectuel : les maladies les plus communément observées sont l'anémie, la scrofule et les maux de tête.

A Saint-Pétersbourg le Dr Bystroff a fait des remarques analogues.

En Angleterre, le Dr Mac Cabe (2) a observé que la surexcitation mentale produisait chez les jeunes sujets de la congestion cérébrale chronique indiquée par la coloration des joues, de la céphalalgie vespérale, de la dilatation des pupilles, une tendance à la myopie et des rêves

excès de travail intellectuel, ont en général un triste sort, et demeurent nerveux, faibles et sujets aux maux de tête.

(1) Lagneau, *Du surmenage intellectuel et de la sédentarité dans les écoles* (*Annales d'hygiène*, 1886, tome XVI, p. 274.)

(2) *Mental science*, 1875. — Voyez aussi : Crichton-Browne, Donkin, Gibbon, Ca.on, *The medical Times and Gazette*, 1884.

agités roulant principalement sur le travail de la journée.

Devant le congrès de Copenhague de 1884, le professeur Kjellberg a étudié le rôle que jouent les écoles dans la production de l'aliénation mentale. D'après lui, les accidents cérébraux que provoque le surmenage intellectuel des enfants sont presque constants et se développent dans un ordre régulier : céphalalgies, insomnies, torpeur intellectuelle, sentiment de profond découragement et de faiblesse physique; ensuite surviennent des troubles spasmodiques, parfois des syncopes, des hallucinations, une congestion chronique du cerveau. Non seulement le professeur Kjellberg n'a pas rencontré de contradicteurs, mais plusieurs membres du congrès ont apporté divers exemples confirmatifs de sa thèse.

Divers médecins aliénistes, entre autres le Dr Hack Tuke, ont également cherché à établir que l'excès de travail cérébral est une cause très active d'aliénation mentale. Ce spécialiste décrit la série d'accidents qui, d'après son expérience, se déroulent dans le cours de la vie intellectuelle d'un individu qui surmène son cerveau : le mal débute par de la fatigue cérébrale; plus tard survient de l'excitation mentale bientôt suivie de dépression avec tendance au suicide; enfin, dans certains cas, on voit se produire l'épilepsie et la chorée. Il s'attache à démontrer que dans les écoles, le temps donné à l'étude est trop considérable : une moyenne de dix heures de travail par jour pour deux heures

seulement de repos, dépasse tout bon sens et toute prudence ; encore les deux heures de récréation sont-elles en partie absorbées par divers travaux supplémentaires. Les programmes sont surchargés, les examens sont trop répétés, embrassent des sujets trop multiples ; la somme de connaissances exigées dans un temps donné est évidemment au-dessus des forces d'un enfant.

Pour les jeunes gens, l'enseignement supérieur, tel qu'il est pratiqué, présente selon lui les mêmes inconvénients. Il prend pour exemple les médecins : la somme des connaissances exigées s'est tellement accrue que, selon le professeur Huxley, demander à des étudiants de subir les examens actuels après quatre années d'études est une faute qui approche du crime (1). Les examens n'ont pas seulement pour résultat funeste de fatiguer l'esprit ; ils sont encore une cause active d'anxiété morale, et par conséquent d'épuisement nerveux. Par suite de la difficulté croissante des épreuves et de leur nombre de plus en plus multiplié elles deviennent inaccessibles à la plupart des intelligences, et finissent par tuer dans les autres toute initiative et toute originalité. On peut affirmer sans crainte de se tromper que plus d'un inventeur célèbre, s'il eût été obligé de passer par la filière de nos examens, n'eût fait aucune découverte. A propos de cette superstition des examens et des concours

(1) De 1880 à 1884, huit doctoresses en médecine auraient été placées dans les asiles d'aliénés. (*Gaz. hebd.*, 1885 et *New-York medical journal.*) — En 1882, d'après lord Shaftesbury, 183 personnes appartenant à l'enseignement ont été admises dans les asiles d'Angleterre.

qui est un des travers de l'esprit moderne, M. Hack Tuke raconte l'anecdote suivante :

> Peu de temps avant sa mort, lord Ellesmore disait à un de ses amis qu'il n'était pas fâché de partir de ce monde, où l'existence lui semblait en voie de devenir fort désagréable en raison de la prétention que chacun élève de faire subir des examens à son voisin (1).

En terminant, l'éminent aliéniste demande avec juste raison qu'on signale aux professeurs et aux chefs d'institution les dangers du surmenage cérébral et que les premiers s'abstiennent de poser à leurs élèves des questions captieuses et embarrassantes, leur devoir étant de rechercher *combien* et non *combien peu* de connaissances possèdent les candidats.

Céphalée des adolescents. — L'attention des médecins a été attirée depuis peu de temps sur certains troubles nerveux qui ne semblent pas avoir été observés dans les générations précédentes. Il est assez fréquent de voir aujourd'hui des jeunes gens qui, au beau milieu de leurs études universitaires, sont pris de céphalées tenaces. D'abord intermittentes, elles ne tardent pas à devenir continues, et elles sont si pénibles qu'elles obligent ceux qu'elles atteignent à interrompre leurs études. M. Keller, qui a fourni d'assez nombreuses observations de ce trouble nerveux (2), fait remarquer qu'au moment où le mal débute, les jeunes malades sont à l'âge de

(1) *Mental science,* 1880.
(2) Keller, *Archives de neurologie,* 1883.

croissance, aux approches de la puberté, et que, précisément à cette époque, l'organisme se montre d'une susceptibilité extrême, principalement dans son système nerveux. N'est-ce pas en effet, en quelque sorte, l'époque climatérique de l'hystérie, de l'épilepsie, de la chorée, des tics convulsifs, de la chlorose, de la tuberculisation? Cette déséquilibration de l'économie est l'origine de la céphalée des adolescents. Si le trouble nerveux se fixe de préférence sur le cerveau, c'est parce qu'il est surmené outre mesure, et la localisation de la maladie dans les lobes frontaux tient à ce qu'ils sont le siège des facultés de l'attention et de la concentration de la pensée, qui sont le plus en cause dans le travail des enfants.

« Chez la plupart de nos jeunes malades, ajoute M. Keller, les douleurs se manifestent pour la première fois vers la fin de l'année scolaire, à l'époque où le travail devient plus difficile et plus soutenu pour les examens qui approchent. »

Les filles et la haute culture intellectuelle. — Le but suprême de l'éducation est de cultiver la personnalité humaine, de développer en elle l'énergie, le jugement, la décision, en un mot les qualités propres à faciliter le parcours du droit chemin de la vie. Thétis, pour rendre son fils invulnérable, le plongea dans l'eau du Styx : avec J.-J. Rousseau, nous trouvons cette allégorie belle et claire. Mais tous les genres d'éducation n'ont pas la vertu des eaux de ce fleuve mystérieux. La seule qui convienne

aux sociétés modernes doit se fonder sur une instruction solide et libérale. C'est celle que reçoivent les hommes, ce doit être celle des femmes, qui en ont un besoin proportionné à leur degré d'émancipation, en raison de la mobilité nerveuse, de l'impressionnabilité et de l'instabilité morales qui leur sont naturelles.

C'est pourquoi nous ne sommes pas de ceux qui repoussent pour les filles une instruction solide et pratique. Mais, du moins, qu'on ne leur applique pas les systèmes pédagogiques en honneur auprès des garçons, qu'on ne surcharge pas les programmes, qu'on ne multiplie pas les diplômes, les concours et les examens. Qu'on leur apprenne ce qu'il faut qu'elles sachent pour n'être pas étrangères au monde qui les entoure, mais qu'on ne se propose pas pour but de leur ouvrir les carrières jusqu'ici réservées aux hommes, d'en faire des avocats, des médecins, des ingénieurs, des journalistes, des fonctionnaires, des politiciens, et qui sait, — peut-être des généraux d'armée! Tout cela, assurément, n'est pas au-dessus de leur intelligence, mais dépasse de beaucoup leurs forces et est en dehors de leurs aptitudes. L'homme et la femme seront au même niveau, à la condition de rester différents. Ce n'est pas en imitant servilement l'homme et en luttant contre lui avec ses propres armes que la femme pourra jamais s'égaler à lui; c'est en se renfermant dans son propre domaine, en suivant la destinée que la nature lui a tracée, en demeurant sa compagne, et non pas en devenant son émule.

Du reste on commence déjà à s'effrayer des résultats déplorables que produit la haute culture intellectuelle sur la santé des femmes.

Sir Benjamin Brodie a fait observer qu'en Angleterre, dans les classes riches, les filles n'acquièrent une haute instruction qu'aux dépens de leur vigueur physique, parce qu'il leur faut plus de temps et d'efforts qu'à leurs frères pour arriver aux mêmes résultats.

Un médecin des États-Unis, le Dr Clarke, a été tellement frappé des désastreux effets d'une haute instruction sur la condition physique des femmes de son pays, qu'il se demande si avant un demi-siècle ses compatriotes n'en seront pas réduits, pour perpétuer leur race, à venir chercher des épouses en Europe.

L'inaptitude aux fonctions de reproduction semble être, en effet, un des dangers d'une éducation trop raffinée chez la femme. Herbert Spencer (1) a insisté sur ce point, et établi que l'abus des travaux intellectuels conduit à la stérilité au même titre que l'abus des travaux physiques.

« Quoique l'éducation des filles riches, dit-il, ne soit pas encore ce qu'elle devrait être, si l'on considère qu'elles sont beaucoup mieux nourries que celles des classes pauvres et qu'à tous égards leur hygiène est ordinairement meilleure, on ne peut attribuer leur infériorité au point de vue de la reproduction qu'à la dépense intellectuelle à laquelle elles sont astreintes et qui réagit très sensiblement sur le physique. Cette infériorité n'éclate pas seulement dans la fréquence

(1) Herbert Spencer, *Principes de biologie*.

plus grande de la stérilité proprement dite et dans l'abaissement de la limite d'activité reproductrice ; elle résulte aussi de l'incapacité très grande de ces femmes à la fonction secondaire de la mère, celle qui consiste à allaiter son enfant. »

Les filles *au sein plat* qui survivent à une éducation à haute pression sont peu propres à la double fonction de la maternité et de l'allaitement.

Le Dr Withers-Moore (1), à ces diverses considérations, en ajoute d'autres d'ordre différent, mais qui n'en ont pas moins une haute valeur morale. Si les *étudiantes* se multiplient au point d'entrer en lutte avec l'homme pour la conquête des professions, pour le rude combat de la vie, à quel traitement ne s'exposent-elles pas ? C'en sera fait de la douceur des mœurs, de la courtoisie, des sentiments chevaleresques, véritables conquêtes de la femme sur la rudesse naturelle de l'homme : c'est un retour vers le règne de la force, loi suprême des sociétés barbares, où la femme ne compte pas.

II

LE MILIEU SOCIAL

Professions. — Les documents fournis par le dernier recensement ont démontré que, pendant ces six dernières années, les cas de folie

(1) Withers Moore, *British medical association*, 1886.

constatés chez les hommes politiques, les artistes, les littérateurs et les autres individus adonnés aux professions libérales ont augmenté dans la proportion de près d'un tiers. Tel est le résultat du surmenage intellectuel dans les classes éclairées de la société. Mais les ravages signalés par ces documents ne sont pas les seuls : les affections mentales ne sont qu'une faible part des maladies nerveuses produites par l'excès de travail mental, et si on pouvait y ajouter le chiffre des cas d'hypocondrie, de névropathies, d'épuisement nerveux qui naissent sous les mêmes désastreuses influences, on arriverait à un total vraiment formidable.

Parmi les affections cérébrales dont il est ici question, la plus grave de toutes est la paralysie générale progressive. Déjà Marcé avait signalé les travaux intellectuels excessifs comme cause de paralysie générale. Dans les asiles, les professions intellectuelles donnent relativement un bien plus grand nombre de paralytiques que les professions à travaux manuels. Contesse a trouve qu'à Bicêtre les professions libérales fournissaient 38 pour 100 des paralytiques admis, proportion énorme, si l'on met en parallèle le nombre des individus appartenant à ces professions avec celui des gens voués aux travaux matériels.

Morel, en confirmant ces données, fait remarquer avec juste raison que le surmenage intellectuel est rarement seul en cause chez les sujets en question, qui se livrent à toutes sortes d'écarts de régime et qui cherchent trop souvent à raviver

leurs forces intellectuelles affaiblies par des excitants qui ne leur procurent qu'une suractivité momentanée et compromettante pour les fonctions encéphaliques.

Pour n'être pas toujours aussi graves, les conséquences de la suractivité mentale n'en sont pas moins fâcheuses. Elles consistent souvent dans une nervosité excessive, une susceptibilité anormale, une grande irritabilité de caractère et une insomnie complète. Selon Mac-Cabe qui a étudié ces phénomènes chez les gens appartenant aux diverses professions libérales, pris au début ils peuvent être conjurés ; mais si l'on ne sait pas recourir à de rapides mesures et que le patient ne se décide pas à modifier sans délai son genre de vie, ses facultés ne tardent pas à s'affaiblir par suite d'une exténuation rapide.

En dehors des catégories que nous avons énumérées plus haut, les divers membres du corps social sont très inégalement sujets aux conséquences de la suractivité mentale. Les fonctionnaires inférieurs sont peu exposés à surmener leur cerveau, mais les hauts fonctionnaires sont livrés à toutes les conséquences d'un travail excessif auxquelles il faut ajouter l'effet des préoccupations morales qui résultent d'une grave responsabilité.

Le haut barreau fournit beaucoup d'exemples d'exténuation mentale. L'excès de travail occasionné par la nécessité d'examiner à la hâte de nombreux dossiers, d'improviser des plaidoiries, de soigner une réputation d'orateur, se complique d'une mauvaise hygiène, d'un séjour pro-

longé dans l'atmosphère viciée d'un cabinet et d'un tribunal, et d'un genre de vie entraînant de grandes fatigues physiques. Un jour on s'aperçoit d'une certaine inertie intellectuelle, d'une difficulté plus grande de travail; la dépression mentale s'accentue, il survient des vertiges, un peu de mélancolie, de la pusillanimité, des craintes inexplicables, des tendances au suicide, enfin, de l'insomnie, caractère important et presque pathognomonique de l'épuisement cérébral (1).

La profession où la suractivité mentale est la plus fréquente est peut-être celle du journalisme. On observe chez les journalistes des troubles nombreux d'ordre spasmodique, la crampe des écrivains, des désordres congestifs de la vue et la perte plus ou moins complète de la faculté de l'attention.

Chez les négociants, surtout à l'âge critique, l'excès de travail mental se traduit par de la tristesse, une grande indécision de caractère, des perplexités jusqu'alors inconnues; tel qui était hardi et décidé en affaires devient fluctuant, timide, demande conseil à tout venant, et tombe dans une émotivité absolument en contradiction avec son caractère passé (2). Les chances de succomber sont beaucoup plus grandes quand à la suractivité mentale viennent se joindre des préoccupations morales pénibles, l'embarras dans les affaires, des chagrins domestiques, le

(1) Voy. Riant, *Hygiène du cabinet de travail*. Paris, 1883. — *Hygiène de l'orateur*. Paris, 1886.
(2) Mac Cabe, *Mental science*, 1875.

res angusta domi, la difficulté de vivre et de faire vivre sa famille malgré un labeur acharné. Il en est de même des abus physiques, des excès vénériens, alcooliques et nicotiques, dont l'influence combinée, en s'ajoutant au surmenage intellectuel, conduit finalement aux névroses les plus graves.

A côté de ces tableaux un peu sombres, quelques vues plus rassurantes méritent cependant de prendre place. M. Auguste Voisin a insisté, avec juste raison selon nous, sur la possibilité de se livrer à un travail iutellectuel même considérable sans courir les dangers de l'exténuation intellectuelle. Selon lui, le travail intellectuel doit être soumis à certaines lois relatives à sa quantité et à sa qualité. Relativement à la quantité, il existe pour chacun un point de saturation qu'on peut atteindre de près, mais qu'il ne faut pas dépasser. Ce point varie suivant les individus ; les uns, en effet, apportent pour ainsi dire en naissant une grande aptitude au travail intellectuel ; d'autres au contraire, ont le travail difficile ; les uns se fatiguent rapidement, les autres peuvent fournir une très longue tâche sans s'épuiser. C'est aux divers sujets à tenir compte de leurs aptitudes particulières. En ce qui concerne la qualité du travail, la variété est la meilleure condition pour éloigner le point de saturation.

« Pour beaucoup acquérir sans danger, il faut beaucoup varier ses travaux ; de même, pour beaucoup produire, il est essentiel d'avoir des connaissances variées. Le principe de la division du travail

et des spécialités, qui s'applique si bien à tout ce qui concerne la production industrielle, est absolument contraire à l'hygiène de l'esprit (1). »

Si à la mise en pratique de ces préceptes on a soin de joindre une bonne hygiène morale et physique et surtout un exercice modéré, on peut espérer de conserver intactes sa vigueur intellectuelle et son aptitude au travail.

Condition sociale. — On admet généralement que les classes riches de la société sont plus sujettes que les classes pauvres aux maladies nerveuses, mais cette opinion est assez peu probable en ce qui concerne les névroses proprement dites. Si l'on prend pour exemple l'hystérie, on voit que la plupart des auteurs reconnaissent que cette maladie est plus fréquente dans les classes inférieures que dans les classes supérieures. Les femmes du peuple sont sans doute d'une impressionnabilité moindre, mais elles sont soumises à des causes beaucoup plus nombreuses de nature à affecter péniblement le système nerveux.

Toutefois, les affections nerveuses vagues, les vapeurs, la neurasthénie, qui ne sont en quelque sorte que la monnaie des névroses graves, sont assurément plus répandues dans le monde où par suite des habitudes de délicatesse, de luxe, de jouissances, la sensibilité est sans cesse affinée ; où le cerveau travaille davantage et est, par l'effet du milieu, entretenu dans un état d'excita-

(1) A. Voisin, *Traité de la paralysie générale des aliénés*. Paris, 1879.

tion permanent. Ce fonctionnement exagéré de la sensibilité et de l'intelligence n'a pas seulement des résultats fâcheux pour ceux qui en sont l'objet ; il est encore, à la longue, fatal à leur descendance. Le Dr Jacobi, après avoir rappelé la désastreuse influence de la possession du pouvoir sur les races royales et princières, ajoute :

« Mais la dynastie n'est pas nécessairement souveraine ; elle peut être industrielle, commerciale, intellectuelle, nobiliaire, et toujours elle obéit à la même loi de dégénérescence. Voyez ce jeune homme, pâle, faible, languissant, se réchauffant à peine aux chauds rayons du soleil, c'est un *héritier*, le dernier porteur d'un grand nom, le dernier représentant d'une grande race, heureuse encore si elle a la chance de disparaître discrètement avec un anémique, si elle ne s'écroule pas bruyamment dans la fange ou le sang avec un fou ou un scélérat. Voyez-vous cet autre, petit, mal bâti, au front fuyant, à l'air bête et ridicule, au parler prétentieux, à la mise grotesque de petit crevé, heureux et fier de se montrer avec quelque courtisane en renom, — c'est le fils d'un savant illustre, dont le nom n'est prononcé qu'avec respect, d'un homme d'État éminent, d'un robuste et rude travailleur, d'un homme fort, intelligent et tenace qui, parti de bas, sut se frayer son chemin dans la vie, d'un artiste de talent, etc. »

Mariage, célibat. — Bertillon a démontré, avec un grand luxe de preuves, que l'association conjugale, pourvu qu'elle ne soit pas trop hâtive, est salutaire aux deux sexes et favorable au maintien de la santé. C'est surtout à son influence morale que ces résultats sont dus ; c'est par contre l'influence morale du célibat qui rend

cet état si peu propice au maintien de la santé physique, intellectuelle et morale.

Les diverses névroses se montrent plus fréquemment chez les célibataires que chez les gens mariés ; il en est de même de l'aliénation mentale, du suicide, de la dépravation morale, des délits et des crimes. On rencontre parmi les fous 60 pour 100 de célibataires, tandis qu'ils n'entrent que pour 35 pour 100 dans la population saine d'esprit. Pour les suicidés, ce sont les veufs qui tiennent la corde ; puis viennent les célibataires ; les gens mariés n'arrivent qu'en troisième ligne. Le célibat religieux, en quelque sorte professionnel, ne met à l'abri d'aucun des dangers graves que nous venons de signaler. La proportion de psychopathes fournie par les couvents de femmes aux asiles d'aliénés est considérable, et elle est loin de représenter la proportion réelle, les malades inoffensives n'étant pas retranchées des communautés. Quant aux religieux, les aberrations mentales sont si fréquentes chez eux que V. Duruy a démontré par des chiffres officiels, que les instituteurs congréganistes, par conséquent célibataires, commettaient quatre fois plus de délits et *douze* fois plus de crimes que les instituteurs mariés (1) !

L'état de célibat semble particulièrement funeste au moral de la femme. Les modifications uniformes que subit à la longue le caractère des vieilles filles est bien connu. Leurs facultés intellectuelles subissent avec le temps des modifi-

(1) *Dict. encyclop. des sc. méd.*, art. MARIAGE.

cations non moins radicales qui les placent dans une classe à part, entre les gens raisonnables et les insensés. L'excentricité est la note dominante de leur état mental : leur vie intime n'est que bizarreries; leur vie publique, extravagances. Ce sont elles qui prêchent les religions nouvelles, qui font des croisades contre la vaccination; qui persécutent les physiologistes de leur fanatisme anti-vivisectionniste, qui poursuivent avec une ardeur étrange la suppression de la prostitution réglementée, réclament des droits politiques, élèvent des chats et des serins, et fondent des hôpitaux pour les caniches malades ou martyrisés par M. Pasteur. C'est surtout en Angleterre qu'on assiste ouvertement à ce débordement d'excentricités sentimentales et puériles, en raison des mœurs toutes particulières de ce pays. Chez nous, l'originalité n'est pas moindre, elle est seulement d'un ordre plus privé : c'est une plante qui pousse dans tous les pays où il y a des femmes dont le foyer est vide, dont l'existence intellectuelle est désœuvrée, et dont les sentiments affectifs manquent des aliments ordinaires.

III

SENSIBILITÉ MORALE

Émotions. — L'action puissante d'une émotion vive et inattendue sur les personnes douées d'une grande sensibilité est bien connue : on sait

qu'elle peut faire mourir. L'histoire a rapporté quelques faits de ce genre :

Une dame romaine mourant de joie à la vue du triomphe de son fils; une autre, à la vue de ses enfants revenant de la bataille de Trasimène; Nerva et Valentinien succombant l'un et l'autre dans un accès de colère; Édouard III mourant en apprenant la mort de son père; Irène, impératrice d'Orient, frappée de mort au récit de la mort de Philippe, son mari; Fouquet expirant à la nouvelle que Louis XIV lui rendait la liberté.

Mais de toutes les émotions, la plus dangereuse pour les personnes sensibles est la frayeur.

Une jeune femme, dans un accès de désespoir, ayant résolu d'en finir avec la vie, avait avalé dans ce but une certaine quantité de poudre insecticide qu'elle avait prise pour du poison (1). Elle fut au bout de quelques heures trouvée morte, étendue sur son lit. Douée d'une imagination exaltée et d'un tempérament éminemment nerveux, la jeune femme avait dû succomber à une syncope, sous le coup de l'émotion violente consécutive à l'absorption du prétendu poison.

Voici deux autres exemples célèbres d'individus morts de frayeur :

Un condamné anglais du siècle dernier à qui on avait annoncé qu'il allait être saigné au cou, fut lié sur une table et soumis à un courant d'eau chaude simulant l'écoulement du sang, il mourut de peur avant la fin de l'expérience.

Un portier que des collégiens, pour se venger de

(1) *The Lancet*, 1886.

quelques mauvais procédés, soumirent à un simulacre de condamnation à mort, reçut sur la nuque un coup de serviette mouillée et mourut de frayeur, croyant recevoir un coup de hache.

On retrouve fréquemment la peur dans les causes déterminantes des grandes névroses. Elle domine une partie de l'étiologie de la grande hystérie. Beaucoup d'épileptiques l'invoquent comme cause de leur maladie, et si les véritables origines du mal, comme la science tend à l'admettre, sont plus loin et plus haut, il n'en est pas moins vrai que l'émotion causée par une vive frayeur a pu déterminer un ébranlement cérébral de nature à favoriser l'explosion de la maladie. Combien ces faits devraient être pris en considération dans l'éducation morale des enfants ! A quels dangers n'expose pas les jeunes sujets doués d'une surexcitabilité très vive, l'habitude qu'on a de provoquer chez eux des terreurs imaginaires, soit dans le but de les faire obéir et de les intimider, soit pour leur inculquer les dogmes de la religion, soit enfin pour amuser leur imagination avide de contes fantastiques et de récits merveilleux ? Sous l'influence de cet entraînement absurde de la sensibilité morale, il survient une impressionnabilité telle, que tout devient cause de frayeur, et que le système nerveux est soumis à des ébranlements incessants qui finissent par l'affoler.

Beaucoup d'autres maladies nerveuses ont pour point de départ évident une émotion subite et violente. Lorain cite plusieurs cas de chorée développés sous l'influence de la peur et plu-

sieurs faits de paralysie agitante ayant la même origine. Selon Parkinson et Charcot, du reste, cette dernière affection serait presque toujours consécutive à de violentes commotions morales.

Enfin, le rôle des émotions fortes est d'une importance capitale dans la production de certaines psychopathies. Tout ce qui peut ébranler violemment le système nerveux et en particulier la frayeur, les secousses morales et les grandes douleurs peuvent déterminer la stupeur mélancolique.

« Voilà pourquoi, dit Montaigne, les poètes peignent cette misérable mère Niobé, ayant perdu premièrement sept fils et puis de suite autant de filles, surchargée de pertes, avoir été enfin transmuée en rocher, pour exprimer cette morne, muette et sourde stupidité qui nous transit, lorsque les accidents nous accablent, surpassant notre portée. »

Les émotions vives sont souvent l'occasion de perturbations vasculaires tellement violentes qu'il s'ensuit des congestions cérébrales, des apoplexies, et même des lésions inflammatoires du cerveau et des méninges. Comme ces faits ne peuvent s'expliquer qu'en admettant chez les sujets atteints une certaine prédisposition ou l'existence préalable d'une lésion cérébrale à l'état latent, il en résulte que les gens menacés d'une affection cérébrale ont besoin d'une hygiène morale très sévère s'ils veulent éloigner le plus possible le moment où éclatera la maladie.

Passions. — Un médecin qui a très bien décrit les souffrances des gens pour qui nous

avons fait ce livre, a résumé admirablement la plupart des idées que nous nous sommes efforcé de développer jusqu'ici. Nous tenons à reproduire ce passage :

« Toutes les passions, dit Bouchut, surtout celles que l'on qualifie si justement de *passions dépressives*, telles que le remords, la jalousie, la haine, l'envie et l'avarice, les chagrins prolongés produits par la perte d'un enfant ou d'un ami, par les revers de fortune; par les déceptions de jeu, de l'ambition politique, déterminent des résultats à peu près semblables. Toutes ces impressions morales altèrent notablement la santé, et de l'état dyspeptique qu'elles engendrent d'abord, à la faiblesse qui les suit et qui amène le nervosisme aigu ou chronique, il n'y a qu'un pas. En effet, le nervosisme avec les maladies nerveuses qu'il engendre est la maladie du siècle. C'est la souffrance des jolies femmes qui s'ennuient et des femmes qui commencent à vieillir. C'est aussi la maladie des gens de lettres absorbés dans le travail et la méditation. C'est la maladie des ambitieux, des gens qui perdent leur fortune en voulant aller trop vite; c'est enfin une des formes de la fièvre des esprits modernes entraînés par la soif du gain et le désir des jouissances matérielles (1). »

En effet, c'est par l'excès d'ébranlements de tout genre qu'il est appelé à subir à notre époque, que notre système nerveux a tant d'occasions de succomber. Vouloir reprendre une à une chacune des causes, ce serait vouloir faire en quelque sorte l'histoire de nos mœurs actuelles,

(1) Bouchut, *Du nervosisme aigu et chronique*, Paris, 1877. — Voyez aussi Feuchtersleben, *Hygiène de l'âme*. 3e édition. Paris, 1870. — Bergeret, *les Passions*. Paris, 1878.

de nos ardeurs, de nos fièvres, de nos lassitudes et de nos découragements, de nos grandeurs et de nos misères morales, de nos excès, de nos vices et de nos incontestables vertus. C'est une tâche que nous laissons aux moralistes.

Nous savons bien tout ce qu'il y a à dire de judicieux au sujet des remèdes à opposer aux passions et par conséquent à leurs effets fâcheux sur le système nerveux, mais nous aurions quelque scrupule à terminer par les lieux communs qu'exploitent depuis des siècles tous les dogmes et toutes les religions. Nous pourrions faire appel aux énergies latentes du moi, à la toute-puissance de la volonté; mais nos objurgations n'auraient sans doute d'autre effet que d'appeler sur les lèvres de nos sceptiques lecteurs, de trop justes sourires. Donner des conseils de modération à celui que domine une passion, c'est prêcher un homme qu'emporte et broie un engrenage. Dites à l'ambitieux qu'on meurt de l'existence enfiévrée qu'il mène, il vous répondra qu'il en vit, et qu'il ne peut même pas concevoir une existence différente de la sienne. Cherchez à persuader à l'homme que dévore l'amour des richesses qu'il vaudrait mieux pour lui renoncer à leur poursuite, il répondra que ce ne serait pas vivre que de vivre sans les jouissances que procure la fortune. De même le mélancolique que rongent les scrupules et les craintes subit ces états de son âme bien plus qu'il ne les a provoqués. De même encore celui qui se meurt de chagrin est victime d'un excès de sensibilité qu'il n'est pas maître de réprimer.

La médecine nous apprend qu'on ne parvient à guérir les maladies chroniques qu'à la condition d'obtenir une transformation radicale de la constitution, tâche d'autant plus difficile, d'un succès d'autant plus incertain que l'organisme sera plus délabré et la maladie plus ancienne; aussi recommande-t-elle de chercher de préférence à prévenir le mal, en modifiant au préalable toute constitution reconnue défectueuse et prédisposée aux accidents chroniques. De même les passions sont en quelque sorte les maladies chroniques de la sensibilité morale; pour en modérer les effets, et surtout pour en prévenir l'explosion, il faut avoir recours à l'éducation, c'est à-dire à la culture raisonnée de la nature de l'homme sous le triple aspect physique, intellectuel et moral. Nous avons çà et là indiqué les principes à suivre pour atteindre le but cherché : c'est en développant la vigueur physique et les facultés intellectuelles qu'on arrive à dominer la partie sensible de notre être et à mériter d'habiter la demeure du sage...

Edita doctrina sapientûm templa serena.

FIN

TABLE DES MATIÈRES

CHAPITRE III

LES MILIEUX

CHAPITRE IV

LES ALIMENTS

CHAPITRE V

LES BOISSONS

CHAPITRE VI

LE RÉGIME

CHAPITRE VII

EXCITANTS ET POISONS

CHAPITRE VIII

L'EXERCICE

CHAPITRE IX

LE REPOS

CHAPITRE X

LES SENS

CHAPITRE XI

LES FONCTIONS SEXUELLES

CHAPITRE XII

L'INTELLIGENCE

IMPRIMERIE ÉMILE COLIN, A SAINT-GERMAIN.



